



THIMI TIMES WEEKLY

विभिन्न राष्ट्रहरू
थिमी टाइम्स
साप्ताहिक

वर्ष १९ अङ्क ११ ने.सं. ११४५ कौलागा नवमी असोज २९ गते बुधबार, २०८२ 15 Oct., 2025, Wednesday पृष्ठ ८ मूल्य रु १०/-

राष्ट्रिय भण्डा कुनै दल, व्यक्ति वा आन्दोलनको निजी सम्पत्ति होइन – नेपालीको साभा पहिचान हो ।

काठमाडौं । विगत केही समयदेखि देशमा हुने गरेको राजनीतिक दलहरु तथा विभिन्न आन्दोलनको क्रममा राष्ट्रिय भण्डाको दुरुपयोगको क्रम बढ्दै रुपमा रहेको छ । राष्ट्रिय भण्डालाई पछिल्लो दशकमा केवल राष्ट्रको पहिचान, गौरव र एकताको प्रतीक मात्र नभई राजनीतिक प्रदर्शन, सामाजिक आन्दोलन, र व्यक्तिगत पहिचानको प्रतीकसमेत बनाउने गरिएको छ । एक समयसम्म राष्ट्रिय भण्डा सरकारी समारोह, राष्ट्रिय पर्व वा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धासँग मात्र जोडिन्थ्यो । तर अहिले यसको प्रयोग दैनिक जीवन, सामाजिक सञ्जाल, र सडक प्रदर्शनसम्म फैलिएको छ । यसले भण्डाको अर्थ, उद्देश्य र प्रयोगका सीमाबारे गम्भीर बौद्धिक र सामाजिक बहसको आवश्यकता उत्पन्न गरेको छ ।

नेपालको राष्ट्रिय भण्डा विश्वकै अनौठो आकार भएको र पृथक स्वरुपमा रहेको भण्डा हो – दुई त्रिकोण मिलेर बनेको, जसले हिमाल र सूर्य-चन्द्रको प्रतीकात्मकता बोकेको छ । यो भण्डाले नेपालको ऐतिहासिक निरन्तरता, धार्मिक विविधता र भौगोलिक विशिष्टता प्रतिनिधित्व गर्छ । तर, आधुनिक राजनीतिक घटनाक्रम र सामाजिक माध्यमहरूको प्रभावले यस प्रतीकको प्रयोगको स्वरूप परिवर्तन गरिदिएको छ । अब भण्डा केवल राष्ट्रप्रेमको अभिव्यक्ति होइन, कहिलेकाहीँ राजनीतिक शक्ति प्रदर्शन, सामूहिक भावनाको व्यवस्थापन र डिजिटल पहिचानको माध्यमसमेत बनेको छ ।

‘जेन-जी आन्दोलन’को

उदाहरण यस प्रवृत्तिको स्पष्ट चित्र हो । आन्दोलनका क्रममा भाटभटेनी लगायतका स्थानहरूमा आगजनी, तोडफोड र लुटपाट भएका दृश्यहरूमा केही प्रदर्शनकारीले राष्ट्रिय भण्डा ओढेका थिए । ती दृश्यहरू सामाजिक सञ्जालमा तीव्र गतिले फैलिए, र यसले राष्ट्रिय प्रतीकको दुरुपयोगबारे प्रश्न खडा गर्‍यो । जब भण्डा, जुन देशप्रेमको पवित्र प्रतीक हो, हिंसात्मक व्यवहारसँग जोडिन्छ, त्यसले राष्ट्रवाद र नागरिक चेतनाको अर्थ पुनःपरिभाषित गर्छ । यस्तो प्रयोगले भण्डाको सम्मान मात्र होइन, नागरिकताको जिम्मेवारीबारे पनि प्रश्न उठाउँछ ।

राजनीतिक वृत्तमा भण्डाको प्रयोग नयाँ कुरा होइन, तर यसको शैली बदलिँदो छ । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का सभापति रवि लामिछानेले जेल प्रवेश र रिहाइका क्रममा नेपालको भण्डा ओढेका थिए – त्यो दृश्यले भण्डाको राजनीतिक प्रतीकात्मकता झल्कायो । तर उनले प्रयोग गरेको भण्डा ‘राष्ट्रिय भण्डा र राष्ट्रगान प्रयोगसम्बन्धी कार्यविधि, २०६९’ विपरीत थियो, किनभने त्यसमा चन्द्रमा तल परेको थियो । यसले भण्डाको मर्यादाबारे जनप्रतिनिधि तहमै अज्ञानता वा बेवास्ता रहेको संकेत दिन्छ । साथै हरेक राजनीतिक दलहरूको आफ्नै भण्डा रहेको हुन्छ । तर राजनीतिक दलका नेताहरु नै यसरी राष्ट्रिय भण्डाको दुरुपयोग गर्दै हिँड्ने प्रवृत्ति मौलाउँदै गएको कारण पनि आम सर्वसाधारणहरुसमेत देशको प्रतिको रुपमा रहेको र विश्व मानचित्रमा पहिचानको



रुपमा प्रयोग हुने राष्ट्रिय भण्डाको गरिमालाई घटाउनुका साथै राष्ट्रिय भण्डाको प्रयोग के कस्तो अवस्थामा गरिन्छ भन्ने विषयमा समेत अन्यौल देखिएको छ ।

रास्वपा प्रवक्ता मनीष भन्नु, “अहिले भण्डा प्रयोगको प्रवृत्ति भावनात्मक भन्दा बढी प्रदर्शनमुखी बनेको छ । धेरैजसो अवस्थामा यो व्यक्तिगत लोकप्रियता र देखावटी राष्ट्रवाद प्रदर्शन गर्ने माध्यम बनिरहेको छ ।” उनका अनुसार, राष्ट्रप्रेमको वास्तविक रूप भनेको भण्डाको ‘सही सन्दर्भ’ मा प्रयोग हो – अनियन्त्रित रूपमा होइन । अत्यधिक प्रयोगले भण्डाको मूल्य घटाउँछ, र अन्ततः राष्ट्रप्रेमको भावनालाई सतही बनाउँछ ।

राजनीतिक विश्लेषक सीके लालले भण्डाको सामाजिक अर्थलाई ऐतिहासिक दृष्टिबाट व्याख्या गर्छन् । “२०६२/६३ को जनआन्दोलनपछि नेपाली समाजमा भण्डा प्रयोगको रूपान्तरण भयो । उज्ज्वल थापाको समूहले प्रदर्शनहरूमा भण्डाको प्रयोग गरेर नयाँ राजनीतिक

दृश्यात्मकता सिर्जना गर्‍यो,” उनी बताउँछन् । “अमेरिकी प्रदर्शन संस्कृतिबाट प्रभावित यस प्रवृत्तिले नेपालमा नागरिक आन्दोलनको दृश्य सन्देश परिवर्तन गर्‍यो ।” अहिले बालेन शाहदेखि विद्यार्थी आन्दोलनहरूमा सम्म भण्डा बोकेर राष्ट्रवादको प्रदर्शन गर्ने प्रचलन सामान्यजस्तै भएको छ ।

एमाले प्रवक्ता राजेन्द्र गौतम भन्छन्, “हामीले १० औँ महाधिवेशनपछि भण्डालाई पार्टीको राष्ट्रिय दृष्टिकोणसँग जोड्यौँ । राष्ट्रवादी पार्टी भएकाले भण्डा हाम्रो विचार र प्रतिबद्धताको प्रतीक हो ।” उनका अनुसार, भण्डाको प्रयोगले देशप्रेमको भावनालाई एकजुट पार्ने काम गर्छ । तर, समाजशास्त्रीहरूले यसलाई फरक दृष्टिबाट हेर्छन् – उनीहरू भन्छन्, जब भण्डा दलगत प्रचारको माध्यम बन्छ, तब यसको सार्वभौमिकता र साभा पहिचान कमजोर पर्छ ।

प्रा. दयाराम श्रेष्ठ ‘सम्भव’

बाँकी पेज ७ मा

साइबरबुलिड: नेपालमा बढ्दो अनलाइन हिंसा



काठमाडौं । नेपालमा अनलाइन उत्पीडन वा साइबरबुलिड पछिल्ला वर्षहरूमा गम्भीर सामाजिक संकटको रूपमा विकसित भइरहेको छ । सामाजिक सञ्जालको तीव्र विस्तार, इन्टरनेटको सुलभ पहुँच र डिजिटल संस्कृतिको अभावका हरेक वर्ष तीव्र रूपमा बढ्दै गएका छन् । फेसबुक, टिकटक, इन्स्टाग्राम र एक्स (पूर्व ट्विटर) जस्ता प्लेटफर्महरूमा दैनिक लाखौँ नेपाली

सक्रिय छन्, जसले सूचनाको पहुँच त बढाएको छ, तर साथसाथै गलत सूचना, अफवाह र चरित्र हत्या गर्ने प्रवृत्तिलाई पनि मलजल गरेको छ । साइबर क्राइम इन्भेस्टिगेसन ब्यूरोका तथ्यांकअनुसार, सन् २०२० मा मात्रै एक हजारभन्दा बढी उजुरी दर्ता भएका थिए, जसमध्ये अधिकांश चरित्र हत्यासँग सम्बन्धित थिए । विशेषज्ञहरूको अनुमान अनुसार २०८२ (२०२५) सम्म आइपुग्दा यो

बाँकी पेज ७ मा

चाँगुनारायणमा विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी अभिमुखिकरण सम्पन्न

भक्तपुर । चाँगुनारायण नगरपालिकाले विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनमा लैङ्गिक समानता, अपाङ्गता र सामाजिक समावेशीकरण सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले रणनीतिक कार्ययोजना २०८१ सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ ।

गत आइतबार नगरपालिकाको सभाहलमा सम्पन्न कार्यक्रममा विपद् व्यवस्थापनका सबै तहमा संकटापन्न समुदायको पहुँच, प्रतिनिधित्व र अर्थपूर्ण सहभागिता बढाउने विषयमा छलफल भएको थियो । कार्यक्रममा विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनमा समावेशी सिद्धान्तलाई संस्थागत

गर्दै यौनजन्य शोषण, दुर्व्यवहार र उत्पीडनका चुनौती न्यूनीकरणमा सहकार्य गर्ने विषयमा समेत जोड दिइयो ।

कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै नगर प्रमुख जीवन खत्रीले चाँगुनारायण नगरपालिका विपद् व्यवस्थापनमा सक्रिय रहेको उल्लेख गर्दै अवको कार्यदिशा लैङ्गिक समानता, अपाङ्गता र सामाजिक समावेशीकरणलाई समेट्ने खालको रणनीतिक कार्ययोजना बनाउनेतर्फ केन्द्रित हुने जानकारी दिए । उनले हालको मनसुनका कारण नगर क्षेत्रका पूर्वाधारमा भएको क्षतिको विवरण वडास्तरबाट संकलन गरी पुनर्निर्माण प्रक्रिया अघि बढाइने

बाँकी पेज ७ मा

अनलाइन स्क्यामिड बढ्दो चुनौती : सचेत रहौं, सुरक्षित रहौं



काठमाडौं । इन्टरनेट र मोबाइल प्रविधिको द्रुत विस्तारले मानवको दैनिक जीवन सहज बनाएको छ, तर यसको दुरुपयोगले अनलाइन ठगी (स्क्यामिड) का घटना पनि तीव्र रूपमा बढ्न थालेका छन् । पछिल्ला वर्षहरूमा सामाजिक सञ्जाल, मोबाइल एप, इमेल र अनलाइन प्लेटफर्ममार्फत हजारौँ नेपाली नागरिक ठगिएका तथ्यांक सार्वजनिक भएका छन् । प्रहरीका अनुसार यस्ता अपराधले व्यक्तिगत गोपनीयता, बैकिङ सुरक्षा र वित्तीय स्थायित्व सबैलाई गम्भीर

चुनौती दिइरहेको छ । अनलाइन स्क्यामिड भन्नाले ठगहरूले भुटा सूचना, आकर्षक प्रस्ताव वा छलपूर्ण तरिका अपनाएर प्रयोगकर्ताबाट पैसा, बैंक विवरण, पासवर्ड, ओटिपी लगायतका संवेदनशील जानकारी हात पार्ने कार्यलाई जनाउँछ । स्क्यामरहरू प्रायः विश्वसनीय संस्था, कम्पनी वा व्यक्तिको नक्कली पहिचान प्रयोग गरी विश्वास जित्ने प्रयास गर्छन् र पछि शुल्क, कर वा भुक्तानीका नाममा रकम माग्छन् ।

बढ्दो स्क्यामका स्वरूप

नेपाल प्रहरीको साइबर ब्यूरोका अनुसार पछिल्ला महिनाहरूमा अनलाइन ठगीका घटनामा ६० प्रतिशतले वृद्धि भएको छ । यस्ता घटनामा विदेशी ठग समूहको संलग्नता पनि बढ्दै गएको अनुमान गरिएको छ । प्रमुख स्क्यामका रूप निम्न छन्:

नक्कली लटरी र गिफ्ट अफर – फेसबुक, म्यासेन्जर वा एसएमएस मार्फत ‘तपाईंले पुरस्कार जित्नुभयो’ भन्ने सन्देश पठाएर ठगहरूले अन्तर्राष्ट्रिय कुरियर शुल्क वा करको बहानामा पैसा असुल्छन् ।

रोम्यान्स स्क्याम – अनलाइन डेटिङ वा सामाजिक सञ्जालमा नक्कली प्रोफाइल बनाएर प्रेम सम्बन्धको अभिनय गर्दै ठगी गर्ने । ठगहरूले प्रायः विदेशमा रहेका सैनिक, चिकित्सक वा व्यवसायीको रूपमा आफूलाई प्रस्तुत गर्छन् ।

अनलाइन रोजगारी स्क्याम – ‘घरमै बसेर कमाइ’ भन्ने

बाँकी पेज ७ मा

जेनजी प्रदर्शनले उब्जाएको संकट : राज्यको दायित्व र अबको बाटो

दीपक श्रेष्ठ

काठमाडौं । गत महिनाको भाद्र २३ र २४ गते माइतीघरमा सुरु भएको जेनजी समूहको विरोध प्रदर्शनले नेपालमा शासन संरचना, सुरक्षा संयन्त्र र राजनीतिक उत्तरदायित्वको चरम सीमासम्मको चुनौती उजागर गरेको छ । प्रारम्भमा भ्रष्टाचार, बेरोजगारी र सामाजिक असमानताविरुद्ध शान्तिपूर्ण आन्दोलनका रूपमा सुरु भएको जेनजी प्रदर्शन केही घण्टामै हिंसात्मक स्वरूप लिँदै राष्ट्रिय संकटमा रूपान्तरित भएको थियो । प्रहरीद्वारा अत्यधिक बल प्रयोग, असंगठित भीड नियन्त्रण रणनीति, र भीडभित्र प्रवेश गरेका चरमपन्थी समूहहरूको उत्तेजक क्रियाकलापले आन्दोलनलाई नियन्त्रणबाहिर पुर्‍यायो । विभिन्न स्रोतका अनुसार, करिब ८० जनाको मृत्यु, सयौँ घाइते र करोडौँ रूपैयाँ बराबरको भौतिक क्षति भएको छ, जसले नेपालका सुरक्षा, प्रशासनिक र राजनीतिक निकायमाथि गम्भीर प्रश्न उठाएको छ ।

सिंहदरबार, व्यवस्थापिका-

संसद भवन र सर्वोच्च अदालत जस्ता संवैधानिक निकायमा क्षति पुगेपछि आम नागरिकमा तीव्र आक्रोश फैलियो । राजधानीका प्रमुख क्षेत्रमा भएको तोडफोड र आगजनीका दृश्यहरूले राज्य संयन्त्रको विश्वासयोग्यता मागि नै प्रश्नमा ल्याए । केही घण्टामै प्रदर्शन पोखरा, विराटनगर, नेपालगञ्ज, जनकपुर र धनगढीसमेत फैलिँदा सुरक्षा संयन्त्रको रणनीतिक तयारीको अभाव स्पष्ट देखियो । बैंक, सञ्चार, यातायात, बजार र उद्योगजस्ता पूर्वाधारमा क्षति पुग्दा देशको आर्थिक गतिविधि ठप्पजस्तै भयो । मनोवैज्ञानिक दृष्टिले पनि नागरिकमा भय, असुरक्षा र भविष्यप्रति अविश्वासको वातावरण फैलिएको देखिन्छ । सामाजिक सञ्जालमा फैलेका विभेदकारी र भ्रामक सूचनाले स्थिति अझ जटिल बनाएको छ ।

पहिलो दिन (भाद्र २३) को शान्तिपूर्ण प्रदर्शनलाई राज्यले व्यवस्थापन गर्न असफल भयो । प्रहरी बलको अधिक प्रयोग, अपर्याप्त भीड नियन्त्रण तालिम,

र आदेश श्रृंखलाको अस्पष्टताले स्थिति नियन्त्रणभन्दा बाहिर गयो । भीडभित्र घुसपैठ गरेर हिंसात्मक गतिविधि सञ्चालन गर्ने समूहहरू पहिचान गर्न नसक्नु सुरक्षा सूचनातन्त्रको गम्भीर कमजोरी हो । दोस्रो दिन (भाद्र २४) भने राजधानी र अन्य प्रमुख सहरहरूमा राज्यको नियन्त्रण कमजोर रह्यो, जसले प्रहरी, शशस्त्र प्रहरी र सेनाबीचको समन्वय संकटलाई उजागर गर्‍यो । संवेदनशील संस्थाहरूमा आगजनी रोकन असफलता र नागरिक सुरक्षामा ढिलाइ हुनु प्रशासनिक तथा निर्णय प्रक्रियाको विफलताको उदाहरण हो ।

सुरक्षा विज्ञहरूका अनुसार, नेपालमा संकट व्यवस्थापनको अवधारणा अझै प्रतिक्रियात्मक छ—पूर्वतयारी र जोखिम मूल्याङ्कनका संयन्त्रहरू कागजमा सीमित छन् । यस घटनाले सुरक्षाको अवधारणा केवल नियन्त्रणभन्दा पर, रोकथाम र पूर्वसूचना व्यवस्थामा केन्द्रित

बाँकी पेज ७ मा

स्वास्थ्य बीमा बोर्डको ९ बुँदे निर्णय : अब एकपटकको रिफरमै फलोअप सम्भव

काठमाडौं । स्वास्थ्य बीमा बोर्डले बीमित विरामीहरूलाई भन्फटिलो प्रक्रियाबाट छुटकारा दिलाउने उद्देश्यले रिफर प्रणालीसम्बन्धी ९ बुँदे निर्णय सार्वजनिक गरेको छ। अबदेखि कडा प्रकृतिका रोगहरूको फलोअप उपचारका लागि पहिलोपटक मात्रै रिफर गराए पुग्नेछ। त्यसपछि सोही अस्पतालमा फलोअपका लागि नयाँ रिफर आवश्यक नपर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

बोर्डका कार्यकारी निर्देशक स्तरको २०७८ असोज २७ गते बसेको निर्णयअनुसार अब बीमितले बारम्बार रेफर लिने भन्फट वेहोर्नु पर्ने छैन। बोर्डले यो निर्णयमार्फत बीमितहरूको उपचार प्रक्रिया सहज, सरल र प्रभावकारी हुने विश्वास व्यक्त गरेको छ।

कस्ता रोगहरूमा लागू हुन्छ, एकपटकको रिफर ?

क्यान्सर, मुटु रोग, मिर्गौला समस्या, हेड इन्जुरी, स्पाइनल इन्जुरी, सिकलसेल एनिमिया, पार्किन्सोनिज्म, अल्जाइमरजस्ता गम्भीर प्रकृतिका रोगहरूमा अब एकपटक मात्र रिफर गराएपछि थप उपचार र फलोअपका लागि पुनः रेफर आवश्यक नपर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

विशेष समूहका लागि पनि सुविधा

बोर्डले अति गरिव परिवार, अति अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्ति, कृष्ठरोगी, एचआईभी संक्रमित, जटिल क्षयरोगी, ७० वर्षभन्दा माथिका जेष्ठ नागरिक, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालगायत विशेष वर्गलाई पनि सोही व्यवस्था लागू हुने जनाएको छ।

आँखा, मानसिक स्वास्थ्य र सुत्केरीसम्बन्धी उपचारमा पनि सुविधा

आँखा सम्बन्धी जटिल समस्या, जटिल डेलिभरी वा सिजेरियन गराएका सुत्केरी महिला, दम, सिजोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसअर्डर जस्ता मानसिक रोगीहरूलाई पनि फलोअप उपचारका लागि नयाँ रेफर अनिवार्य नपर्ने निर्णय गरिएको हो।

अर्को रोग देखा परे के हुन्छ ?

उपचारकै क्रममा अर्को रोग देखा परेमा सोही अस्पतालभित्रै विभागीय रेफर गरी सेवा लिन सकिने व्यवस्था गरिएको छ। तर, उक्त नयाँ रोगको फलोअपको लागि भने नयाँ रेफर आवश्यक हुनेछ।

आपतकालीन र फलोअप सेवा छुट्टयाइने छैन

यदि विरामीले आकस्मिक सेवा लिएर त्यसै रोगको फलोअप गर्नुपर्ने अवस्था आएमा पनि पहिलो रिफर नै मान्य हुने बोर्डले स्पष्ट

पारेको छ।

प्रेस्क्रिप्सन र क्लेममा अनिवार्य विवरण अबदेखि अस्पतालहरूले विरामीको प्रेस्क्रिप्सनमा फलोअपको सम्भावित मिति वा अवधि अनिवार्य रूपमा उल्लेख गर्नुपर्नेछ। त्यसैगरी, बीमा दावी (क्लेम) गर्दा पहिलो रिफर नम्बर अनिवार्यरूपमा उल्लेख गर्नुपर्नेछ।

सेवा उपलब्धतामा सुधार ल्याउने तयारी बोर्डले बीमित ज्येष्ठ नागरिक, शारीरिक रूपमा कमजोर र फरक क्षमता भएका व्यक्तिहरूलाई सहज सेवा दिन अस्पतालहरूलाई विशेष व्यवस्था मिलाउन निर्देशन दिएको छ। रिफर सेन्टरबाट पनि सेवा अपुग भएमा नजिकको अर्को अस्पतालमा रिफर गर्न सकिने व्यवस्था गरिएको छ।

हाल देशभरमा बोर्डका ३७७ वटा प्रथम सेवा विन्दु र ९८ वटा रिफरल स्वास्थ्य संस्था छन्। संघीय, विशेषज्ञ, विशिष्टीकृत अस्पताल तथा प्रतिष्ठानहरूलाई रिफर केन्द्रका रूपमा परिचालन गरिएको छ।

स्वास्थ्य बीमा बोर्डको भनाइमा, यो ९ बुँदे निर्णयले बीमितको सुविधा बढाउने र प्रशासनिक प्रक्रिया सरल बनाउने लक्ष्य लिएको छ।

कांग्रेसमा कार्यवाहक सभापतिको जिम्मेवारी : इतिहासदेखि वर्तमानसम्म



काठमाडौं । नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले स्वास्थ्यका कारणले पार्टीको दैनिक काम कारवाहीमा सक्रिय सहभागिता जनाउन नसक्ने भन्दै उपसभापति पूर्णबहादुर खड्कालाई कार्यवाहक सभापतिको जिम्मेवारी दिएका छन्। मंगलबार बसेको केन्द्रीय कार्यसमिति बैठकमा लिखित सम्बोधनमार्फत देउवाले खड्कालाई कार्यवाहक तोकिएको जानकारी गराएका हुन्।

देउवाले सम्बोधनमा भनेका छन्, 'मेरो स्वास्थ्यका कारणले म पार्टीका उपसभापति श्री पूर्णबहादुर खड्कालाई कार्यवाहक सभापतिका रूपमा काम गर्ने गरी तोकेको छु।'

कांग्रेसमा कार्यवाहक सभापति दिने परम्परा पुरानो

नेपाली कांग्रेसमा कार्यवाहक सभापति तोक्ने परम्परा नयाँ होइन। पार्टीको लामो

राजनीतिक इतिहासमा विभिन्न अवसरमा नेतृत्व परिवर्तन र संकटको घडीमा कार्यवाहक सभापतिको व्यवस्था हुँदै आएको छ।

पहिलो कार्यवाहक सुवर्ण समशेर

सबैभन्दा पहिले कार्यवाहक सभापतिको जिम्मेवारी बी.पी. कोइरालाले सुवर्ण समशेर जबरालाई दिएका थिए। वि.सं. २०१७ मा कोइरालाको सरकार अपदस्त गरी राजा महेन्द्रले पञ्चायती व्यवस्था लागू गरेपछि बी.पी. जेल परेका थिए। त्यसपछि निर्वासनमा रहेका सुवर्ण समशेरले केही वर्षसम्म कार्यवाहक सभापतिको जिम्मेवारी सम्हालेका थिए।

भट्टराईले सबैभन्दा लामो समय सम्हाले

वि.सं. २०३४ मा निर्वासनबाट फर्किएपछि बी.पी. कोइरालाले नेता कृष्णप्रसाद भट्टराईलाई कार्यवाहक सभापतिको जिम्मेवारी सुम्पे। भट्टराईले करिब १४ वर्षसम्म – २०३४

देखि २०४८ सम्म – कार्यवाहक सभापतिको भूमिका निर्वाह गरे। २०४८ सालमा भापाको कलबलगुडीमा सम्पन्न आठौं महाधिवेशनबाट उनी पार्टी सभापतिमा निर्वाचित भए।

गिरिजाबाट सुशीललाई जिम्मेवारी

पार्टी एकीकरणपछि गिरिजाप्रसाद कोइरालाले स्वास्थ्यका कारण सुशील कोइरालालाई कार्यवाहक सभापतिको जिम्मेवारी दिएका थिए। कांग्रेस २०५९ मा फुटेको थियो भने २०६४ मा पुनः एकीकृत भएको थियो। त्यसपछि गिरिजाले सुशीललाई जिम्मेवारी सुम्पे।

२०६७ मा भएको १२ औं महाधिवेशनबाट सुशील कोइराला सभापति निर्वाचित भए।

सुशीलको निधनपछि पौडेल

वि.सं. २०७२ माघ २६ मा सभापति सुशील कोइरालाको निधनपछि पार्टीको विधानअनुसार उपसभापति रहेका रामचन्द्र पौडेल कार्यवाहक सभापति बने। पौडेलको नेतृत्वमा १३औं महाधिवेशन सम्पन्न भएको थियो, जसबाट शेरबहादुर देउवा सभापतिमा निर्वाचित भए।

१४औं महाधिवेशनबाट पुनः सभापति बनेका शेरबहादुर देउवाले अहिले स्वास्थ्यका कारणले पार्टीको उपसभापति पूर्णबहादुर खड्कालाई कार्यवाहक सभापतिको जिम्मेवारी दिएका छन्।

नेपाली कांग्रेसको इतिहासमा नेतृत्व हस्तान्तरण र जिम्मेवारी बाँडफाँडको यो प्रक्रिया प्रजातान्त्रिक अभ्यासको एउटा उदाहरणका रूपमा लिने गरिन्छ।

नर्सहरू निजी अस्पताल तथा मेडिकल कलेजको श्रम शोषण विरुद्ध आन्दोलनमा

पोखरा । उचित पारिश्रमिकको माग गर्दै पोखराको मणिपाल शिक्षण अस्पतालका नर्सहरूले सुरु गरेको आन्दोलन अहिले एकपछि अर्को अस्पतालमा पनि फैलिन थालेको छ। निजी अस्पताल तथा मेडिकल कलेजहरूले नर्सहरूलाई न्यूनतम पारिश्रमिक नदिएँ श्रम शोषण गरिरहेको भन्दै उनीहरू आन्दोलित भएका हुन्।

सरकारले सबै नर्सिङ र स्वास्थ्यकर्मीका लागि न्यूनतम पारिश्रमिक ३४ हजार ७३० रुपैयाँ तोकेको छ। तर, निजी अस्पताल र मेडिकल कलेजहरूले यस निर्णयलाई मान्न नसकिने भन्दै मानेका छैनन् र तलब बढाउन नसकिने औल्याइरहेका छन्। मणिपाल अस्पतालबाट सुरु भएको आन्दोलन अहिले कास्कीका अन्य अस्पतालमा समेत विस्तार भएको छ भने यसले छिउँदै देशव्यापी रूप लिने संकेत देखिएको छ।

मंगलबार नयाँबजारस्थित गण्डकी मेडिकल कलेजका नर्सहरू पनि पारिश्रमिक वृद्धिको माग गर्दै आन्दोलनमा उत्रिएका छन्। मणिपालका नर्सहरू पाँच दिनदेखि आन्दोलनरत छन् भने गण्डकी मेडिकल

कलेजमा सोमबार साँझदेखि आन्दोलन सुरु भएको छ। अस्पताल प्रशासनले माग पूरा गर्न नसक्ने जवाफ दिएपछि नर्सहरू आन्दोलित भएका हुन्। त्यस्तै, पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका नर्सहरूले पनि सोमबार कालोपट्टी बाँधेर विरोध जनाएका थिए।

जीएमसीका नर्सहरूले अस्पतालको प्रयोगशालाको अगाडि प्लेकार्डसहित नाराबाजी गर्दै 'श्रम शोषण बन्द गर', 'नेपाल सरकार न्याय दे', 'हामी मेसिन होइनौं', 'नो नर्स, नो हेल्थ केयर' जस्ता नारा लगाएका थिए। उनीहरूको आन्दोलनले पोखराको स्वास्थ्य सेवा प्रभावित बनेको छ। मणिपालमा ६ सयभन्दा बढी र जीएमसीमा करिब ३ सय ५० नर्सहरू कार्यरत छन्।

सरकारले ०८१ मंसिर २७ गते स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत नर्सिङ र अन्य स्वास्थ्यकर्मीका लागि न्यूनतम पारिश्रमिक र सेवा सुविधा सरकारी सरह नघट्ने गरी लागू गर्न निर्देशन दिएको थियो। तर, निजी अस्पताल र मेडिकल कलेजहरूले यसलाई मान्न नसकेको भन्दै नर्सहरूले आन्दोलन गरिरहेका छन्।

यसैबीच, प्राइभेट मेडिकल कलेज एसोसिएसनले सरकारलाई पत्र पठाउँदै नर्सलाई तोकिए अनुसारको पारिश्रमिक दिन नसकिने जनाएको छ। उनीहरूले श्रम ऐन अनुसारको न्यूनतम पारिश्रमिक समेत नदिएको पुष्टि गरेका छन्। नेपाल सरकार, रोजगारदाता र श्रमिक संगठनबीच हाल न्यूनतम पारिश्रमिक १९ हजार ५ सय ५० तोकिएको छ भने अधिकांश मेडिकल कलेजहरूमा नर्सलाई १५ हजारभन्दा कम तलब दिइएको पाइन्छ।

यसले निजी मेडिकल कलेजहरूमा नर्सहरूको चरम श्रम शोषण भइरहेको देखाउँछ। यद्यपि, उनीहरूले अस्पतालले लिने शुल्कमा भने तिब्र वृद्धि गरिरहेको छन्। आन्दोलनपछि, मन्त्रालयले पुनः पत्र पठाएर सरकारी बमोजिम पारिश्रमिक दिन निर्देशन गरेको छ।

पोखराबाट सुरु भएको यो आन्दोलन अन्य प्रदेशमा पनि फैल्ने सम्भावना देखिन थालेको छ। नर्सहरूको माग छ – न्यूनतम पारिश्रमिक र सेवा सुविधा तत्काल कार्यान्वयन गरी श्रम शोषण अन्त्य गरियोस्।

“कैलाश कोरा” नियान्त्रा कृतिको लोकार्पण सम्पन्न



- जयराम बिडारी

काठमाडौं । नियान्त्राकार राजेन्द्रमान डङ्गोलद्वारा लेखिएको चौथो नियान्त्राकृति ‘कैलाश कोरा’ को शनिबार राजधानीमा एक विशेष समारोहबीच लोकार्पण गरिएको छ। कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि तथा वरिष्ठ साहित्यकार श्री ओम श्रेष्ठ ‘रोदन’ले नियान्त्रा विधामा डङ्गोलको नवीन प्रस्तुति ‘कैलाश कोरा’ अहिलेको “भूत लेखन” हावी भएको समय सन्दर्भमा विशेष महत्त्वको भएको बताउँदै यसले नेपाली साहित्यमा सकारात्मक अर्थ राख्ने धारणा व्यक्त गरे। कैलाश मानसरोवर यात्रा गर्न चाहनेहरूका लागि मात्र नभई जान नसक्नेहरूलाई समेत ‘गएभैं’ अनुभूति हुनेगरी लेखिएको यो कृति “अर्ग्यानिक नियान्त्रा” को उदाहरण भएको रोदनको भनाइ थियो।

कार्यक्रममा त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उप-प्राध्यापक तथा समालोचक राम लोहनीले ‘कैलाश कोरा’ शीर्षकको सार्थकतालाई केलाउँदै कृतिको आलोचनात्मक समीक्षा प्रस्तुत गरे। उनले डङ्गोलको लेखन शैलीले पाठकलाई प्रत्येक दृश्य अनुभूति गराउने क्षमता भएको बताए।

त्यस्तै, अर्की टिप्पणीकार तथा प्राज्ञिक कवि डा. विन्दु शर्माले कृतिमा चिनियाँ भूभागमा आधारित भएकाले संवाद अलिक कम देखिए पनि समग्रमा स्पष्ट र प्रवाहयुक्त लेखन पाइने धारणा राखिन्। उनले कैलाश जान इच्छुक सबैका लागि यो कृति मार्गदर्शक बन्न सक्ने बताइन्।

वरिष्ठ पर्यटनकर्मी ज्योति अधिकारीले डङ्गोलसँगको निजी सम्बन्धबारे खुलाउँदै पनि लेखकको लेखकीय क्षमतालाई उच्च सम्मान गरिएको बताए। उनले कैलाश यात्राको सन्दर्भ समेटिएको यो कृतिले नेपालको वर्तमान राज्य व्यवस्थाको वास्तविकता पनि उजागर गर्ने दावी गरे।

कृतिकार राजेन्द्रमान डङ्गोलले आफ्नो अनुभव सुनाउँदै कैलाश यात्रा आफ्नो जीवनकै विशिष्ट क्षण भएको उल्लेख गरे। उनले लेखनक्रमका आरोह-अवरोह र मानसरोवरमा आफू बिलीन भएको अनुभूति पनि सहभागीमाझ बाँडे।

कार्यक्रममा टानका अध्यक्ष सागर पाण्डे, हानका अध्यक्ष विनायक शाह, लोमश वाङ्मय प्रतिष्ठानका अध्यक्ष माधव घिमिरे ‘अटल’ लगायत विशिष्ट अतिथिहरूले कृतिलाई शुभकामना व्यक्त गरेका थिए। कवयित्री तथा सञ्चारकर्मी लक्ष्मी रूम्बाले कार्यक्रम सञ्चालन गरेकी थिइन् भने समारोहको अध्यक्षता एसोसिएसन अफ कैलाश टुर्स अपरेटर नेपालका अध्यक्ष विमल नहर्कीले गरेका थिए।

मध्यपुर साकोसको २५ औं साधारणसभा सम्पन्न



भक्तपुर । मध्यपुर थिमि नगरपालिकाको गड्डाघरमा कार्यालय स्थापना गरेर सदस्यहरूबीच वित्तिय कारोवार संचालन गर्दै आएको मध्यपुर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.ले संस्थाको २५ औं वार्षिक साधारणसभा गत शनिबार २५ गते सम्पन्न गरेको छ। संस्थाका अध्यक्ष महेश्वरमान श्रेष्ठको सभापतित्वमा सम्पन्न भएको सभामा संस्थाका पदाधिकारी र सदस्यहरूको उल्लेखिय उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रममा संचालक समितिको तर्फबाट अध्यक्ष श्रेष्ठले संस्थाको वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेको थियो। उनले वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै विगत ५ वर्षको आर्थिक विवरणको तुलना गर्दै यो वर्ष देशमा घटेका विविध आर्थिक तथा सामाजिक कारणले केही संकुचन भएको जानकारी दिए। त्यस्तै कोषाध्यक्ष रविन्द्र श्रेष्ठ आर्थिक प्रतिवेदन तथा लेखा सुपरिवेक्षण समितिका संयोजक भान्जा काजी बज्राचार्यले लेखा सुपरिवेक्षण समितिको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेको थियो। को

संस्थाले आ.व. २०८१/८२ सम्ममा ८१२ जना सदस्यबाट रु. १९८९३००० शेयर पुँजी, रु १४६६९९००० निक्षेप संकलन तथा ऋण लगानी रु. १४१४०३००० रहेको र कर अघि १५८१००० नाफा गर्न सफल रहेको प्रतिवेदन मार्फत जानकारी गराएको छ। त्यस्तै संस्थाले सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तर्गत रक्तदान कार्यक्रम, अध्ययन अवलोकन भ्रमण सदस्य तथा कर्मचारीहरूको क्षमता अभिवृद्धिका लागि आवश्यक तालिम तथा सामाजिक तथा सांस्कृतिक क्षेत्रमा आवश्यक सहयोग नियमित रुपमा गर्दै आएको जानकारी कार्यक्रममा दिइएको थियो। साथै संस्थाले हालै २५ वर्ष पार गरेको अवसरमा रजत महोत्सवसमेत मनाएको थियो।

कार्यक्रममा संस्थाका संचालक सदस्य कान्छा श्रेष्ठले धन्यवाद ज्ञापन गरेको कार्यक्रमको संचालन संस्थाका सचिव गणेशमान श्रेष्ठले संचालन गरेको थियो।

नोबेल शान्ति पुरस्कार २०२५ : भेनेजुएली नेतृ मारिया कोरीना मचाडोलाई, ट्रम्पको सपना चकनाचुर



ओस्लो, एजेन्सी । नोबेल शान्ति पुरस्कार २०२५ को विजेता घोषणा भएको छ । यस वर्ष यो प्रतिष्ठित पुरस्कार भेनेजुएलाकी विपक्षी नेतृ मारिया कोरीना मचाडोले प्राप्त गरेकी छन् । उनलाई आफ्नै देशमा प्रजातन्त्र र मानवअधिकारको संरक्षणका लागि हिसारहित संघर्ष गर्दै सत्तावादी शासनविरुद्ध लामो समयदेखि अग्रसर भई लोकतान्त्रिक मूल्यहरूको पक्षमा पुर्‍याएको योगदानका लागि सम्मान गरिएको हो ।

नोबेल कमिटीले मचाडोको योगदानलाई “वैश्विक प्रजातान्त्रिक मूल्यहरूको संरक्षणको प्रतीक”को रूपमा व्याख्या गरेको छ । उनले राष्ट्रपति निकोलस मादुरोको सत्तावादी

शासनविरुद्ध सशस्त्र द्वन्द्वको सट्टा शान्तिपूर्ण जनआन्दोलन र राजनीतिक संवादलाई प्राथमिकता दिँदै आफ्नो अभियान सञ्चालन गरेकी हुन् ।

यो निर्णयले अमेरिकी पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पको नोबेल पुरस्कार जित्ने आशालाई गम्भीर भट्का दिएको छ । ट्रम्पले यस वर्ष सार्वजनिक रूपमै दर्जनौँपटक आफूले नोबेल पुरस्कार पाउनु पर्ने दावी गर्दै आएका थिए । उनले आफूले “आठवटा युद्ध अन्त्य गराएको” जस्ता दावी गरेका थिए, जसमा इजरायल-हमास युद्धसम्बन्धी युद्धविराम योजना पनि समावेश थियो । ट्रम्पले भनिरहेका थिए, “मलाई नोबेल दिइन्, किनभने उनीहरू (नोबेल कमिटी) त्यो पुरस्कार त्यस्ता व्यक्तिलाई दिन्छन्, जसले केही पनि गरेका हुँदैनन् ।”

तर नोबेल कमिटीले ट्रम्पका यी दावीहरूलाई गम्भीरतापूर्वक नलिएर शान्तिको स्थायित्व, प्रजातन्त्र र मानवअधिकारका लागि निरन्तर र त्यागसहित काम गर्ने व्यक्तिलाई प्राथमिकता दिएको देखिएको छ ।

ट्रम्पले किन पाएनन् नोबेल पुरस्कार ? नोबेल शान्ति पुरस्कारको उद्देश्य विश्वमा दीर्घकालीन शान्ति स्थापना, मानवअधिकारको रक्षा र प्रजातान्त्रिक मूल्यहरूका लागि उल्लेखनीय योगदान पुर्‍याउने व्यक्तिहरू वा संस्थाहरूलाई सम्मान गर्नु हो । डोनाल्ड ट्रम्पले आफूले युद्धहरू रोकाएको दावी गरे पनि तीमध्ये धेरैजसो अल्पकालीन सम्झौता थिए । केही संघर्षहरू त औपचारिक रूपमा युद्धको रूपमा घोषणासमेत गरिएको थिएन ।

यसैगरी, गाजामा युद्धविरामको पहल उनले गरे पनि त्यो प्रक्रिया अझै अपूर्ण छ र नोबेल कमिटीले आफ्नो निर्णय गाजा युद्धविराम अर्ध नै लिइसकेको थियो । साथै, ट्रम्पको कूटनीति ‘डिल-आधारित’ मानिन्छ भने मचाडोको संघर्ष शान्तिपूर्ण जनआन्दोलनमा आधारित रहेको छ, जुन कमिटीका लागि थप प्रभावकारी र मूल्यवान् ठहरिएको छ ।

यस वर्षको निर्णयमार्फत नोबेल कमिटीले स्पष्ट सन्देश दिएको छ- “शान्ति सम्झौताबाट होइन, साहस र त्यागबाट आउँछ ।”

डाक्टरको अस्पष्ट हस्ताक्षरमाथि अदालतको कडा टिप्पणी : “ह्यान्डराइटिङको छुट्टै द्युसन पढाउनु !”

काठमाडौँ, एजेन्सी । हातले लेख्ने अक्षरको महत्त्व डिजिटल युगमा हराउँदै गएको जस्तो देखिए पनि, भारतको एउटा उच्च अदालतले डाक्टरहरूको हस्तलिपि कतिको महत्वपूर्ण हुन सक्छ, भन्ने विषयमा कडा सन्देश दिएको छ । पञ्जाव र हरियाणा उच्च अदालतले हालै जारी गरेको एक आदेशमा डाक्टरहरूको अस्पष्ट हस्तलिपिलाई लिएर कडा आलोचना गर्दै स्पष्ट अक्षरमा प्रिस्क्रिप्शन लेख्न बाध्य पार्ने व्यवस्था गर्न सरकारलाई निर्देशन दिएको छ ।

मामला बलात्कार र ठगीसम्बन्धी जमानत याचिकाको सुनुवाइसँग सम्बन्धित भए पनि न्यायाधीश जसगुरप्रीत सिंह पुरीको ध्यान पीडित महिलाको स्वास्थ्य परीक्षण रिपोर्टतर्फ मोडियो, जुन सरकारी डाक्टरले तयार पारेका थिए । तर रिपोर्टको अक्षर यति अस्पष्ट थियो कि न्यायाधीशले एक शब्दसमेत बुझ्न सकेनन् ।

आदेशमा न्यायाधीश पुरीले लेखे, “मेडिकल रिपोर्टको अक्षर यति बेढंग र अपठनीय छ कि अदालतको विवेक नै हल्लिएको छ ।” उनले स्पष्ट शब्दमा भने, “प्रविधिको युगमा पनि सरकारी डाक्टरहरू यस्तो पुर्जी लेखिरहेका छन्, जुन सायद औषधि पसलेवाहेक अरू कसैले पढ्न सक्दैन ।”

अदालतका तीन कडा निर्देशन :

मेडिकल कलेजको पाठ्यक्रममा हस्तलिपि सुधार कक्षा अनिवार्य बनाउने ।

भविष्यमा दुई वर्षभित्र सबै मेडिकल पुर्जीहरू डिजिटल (प्रिन्ट गरिएको) बनाउने व्यवस्था गर्न सरकारलाई निर्देशन ।

जवसम्म डिजिटल प्रणाली लागू हुँदैन, तबसम्म सबै डाक्टरले स्पष्ट र ठूला अक्षरमा प्रिस्क्रिप्शन लेख्नुपर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्ने ।

‘सुन्दर अक्षर होइन, स्पष्ट अक्षर चाहिन्छ’ यो आदेशले औषधि प्रिस्क्रिप्शन मात्र नभई, विरामीको जीवन र मृत्युको सवाललाई जोड दिएको छ । अदालतको भनाइमा, “स्पष्ट र पढ्न मिल्ने मेडिकल पुर्जी पाउनु विरामीको मौलिक अधिकार हो ।”

भारतीय मेडिकल एसोसिएसन (आइएमए) का अध्यक्ष डा. दिलीप भानुशालीले भने, “डाक्टरहरूको अक्षर खराब हुनु सामान्य हो, विशेषगरी सरकारी अस्पतालमा जहाँ एक दिनमा ७० भन्दा बढी विरामी हेर्नुपर्ने हुन्छ ।” उनले अदालतको निर्णयलाई समर्थन गर्दै यस समस्याको समाधानमा सहयोग गर्न तयार रहेको बताए ।

अक्षरको गल्तीले निम्त्याएका जोखिम डाक्टरको खराब अक्षरका कारण विश्वभर गम्भीर समस्याहरू देखिएका छन् ।

अमेरिकामा सन् १९९९ मा गरिएको अध्ययनअनुसार, मेडिकल त्रुटिका कारण वार्षिक ४४,००० मानिसको मृत्यु हुने गरेको थियो, जसमा करिब ७,००० मृत्यु डाक्टरको खराब अक्षरका कारण भएको पाइएको थियो ।

स्कटल्याण्डमा आँखा सुखिने औषधिको

सट्टा यौन उत्तेजक क्रिम दिइनुले एक महिलाको आँखामा रासायनिक चोट पुगेको थियो । भारतमै पनि गलत औषधिका कारण विरामीको अवस्था जटिल बन्दै गएको थुप्रै उदाहरण छन् ।

फार्मेसीको अनुभव : डाक्टरलाई फोन गरेर बुझ्नुपर्छ

कोलकातास्थित एक ठूलो फार्मेसीका सीईओ रवीन्द्र खण्डेलवाल भन्छन्, “शहरहरूमा प्रिन्टेड प्रिस्क्रिप्शनहरू बढिरहेका छन्, तर ग्रामीण क्षेत्रबाट आउने हातले लेखिएका पुर्जीहरू अझै अपठनीय हुन्छन् । कतिपय अवस्थामा हामीले सही औषधि सुनिश्चित गर्न डाक्टरलाई फोन नै गर्नुपर्छ ।”

तेलंगानाका औषधि पसले चिलुकुरी परमथामाले सन् २०१४ मा डाक्टरको हस्तलिपिमार्थि अभियान सुरु गरेका थिए । त्यसपछि मेडिकल काउन्सिल अफ इन्डियाले २०१६ मा स्पष्ट अक्षरमा प्रिस्क्रिप्शन लेख्नुपर्ने नियम बनाएको थियो । तर, आजसम्म त्यो नियम पूर्णरूपमा कार्यान्वयनमा आएको छैन ।

अदालतको पछिल्लो आदेशले डाक्टरहरूको लेखाइलाई केवल औपचारिकता नभएर विरामीको जीवनसँग जोडिएको गम्भीर जिम्मेवारीको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ । अब हेर्न बाँकी छ—सरकार र चिकित्सा क्षेत्रले यसलाई कतिको गम्भीरताका साथ कार्यान्वयनमा ल्याउँछन् ।

पाकिस्तानमा प्यालेस्टिन समर्थनमा सुरु भएको प्रदर्शन हिंसात्मक

काठमाडौँ । प्यालेस्टिनी जनताको समर्थनमा पाकिस्तानमा सुरु भएको प्रदर्शन हिंसात्मक बनेपछि देशभर तनाव चुलिएको छ । कट्टरपन्थी इस्लामी समूह तहरीक-ए-लब्बैक पाकिस्तान (टीएलपी) को अगुवाइमा सुरु भएको प्रदर्शनले हिंसात्मक रूप लिएसँगै एक प्रहरीसहित कम्तीमा पाँचजनाको मृत्यु भएको पाकिस्तानी सञ्चारमाध्यमहरूले जनाएका छन् ।

पञ्जाव प्रान्तको लाहौरबाट सुरु भएको यो आन्दोलन इस्लामावादतर्फको लामो मार्चमा परिणत भएको छ । विरोध प्रदर्शन नियन्त्रणमा लिन खोज्दा सुरक्षाकर्मी र प्रदर्शनकारीबीच भएको भडपमा दर्जनौं घाइते भएका छन् भने सयौं पक्राउ परेका छन् । प्रदर्शनका क्रममा सवारीसाधन, ट्रक र कन्टेनरहरूमा आगजनी गरिएको छ ।

गत विहीवारदेखि सुरु भएको विरोध प्रदर्शन टीएलपीले गाजामा जारी युद्धविराम प्रस्तावको विरोधमा इस्लामावादस्थित अमेरिकी दूतावासतर्फ मार्च गर्ने योजना घोषणा गरेपछि चर्किएको हो ।

टिएलपीले यो आन्दोलन “लब्बैक या अक्सा मिलियन मार्च” को रूपमा नामकरण गरेको छ । समूहले इजरायल-हमास युद्ध अन्त्यका लागि अमेरिकी प्रस्तावको विरोधमा जनमत सिर्जना गर्दै आएको छ ।

टीएलपी नेता अल्लामा मुहम्मद इरफानका अनुसार, “हामीसँग कुनै व्यक्तिगत माग छैन । यो मार्च गाजाबासीहरूसँग ऐक्यबद्धता देखाउन आयोजित गरिएको हो । सरकारले हामीमाथि अनावश्यक दमन गरिरहेको छ ।”

प्रदर्शन इस्लामावाद नजिकिँदै जाँदा पाकिस्तानी सुरक्षाबलहरूले लाहौर र रावलपिण्डी क्षेत्रका सडक तथा मोटरमार्गहरू बन्द गरेका छन् । राजधानी प्रवेश रोक्न विभिन्न सडकमा भारी संख्यामा सुरक्षा बल परिचालन गरिएको छ भने प्रमुख नाकाहरूमा कन्टेनर राखेर अवरोध सिर्जना गरिएको छ ।

सोमवारको भडपमा प्रदर्शनकारीहरूले सुरक्षाफौजद्वारा राखिएका कन्टेनर हटाउने प्रयास गर्दा स्थिति फन्न तनावग्रस्त बन्यो । प्रहरीले अश्रुग्यास, लाठीचार्ज र रबरको गोली प्रयोग गर्दा भडप चर्किएको थियो ।

यसैबीच, लाहौरस्थित मुरिदके क्षेत्रमा प्रदर्शनकारीहरूले शिविर खडा गरेका छन्, जहाँ टीएलपीका हजारौं कार्यकर्ता डेरा जमाइरहेका छन् । सो क्षेत्रमा ठूलो सङ्ख्यामा सुरक्षाकर्मी परिचालन गरिएको छ ।

प्रदर्शन हिंसात्मक बनेपछि प्रधानमन्त्री शहबाज शरीफले गृहमन्त्री मोहसिन नकवीसँग उच्चस्तरीय बैठक गरी सुरक्षास्थितिको समिक्षा गरेका छन् । अधिकारीहरूले राजधानी इस्लामावाद र रावलपिण्डीमा इन्टरनेट तथा मोबाइल सेवा बन्द गरेका छन् । सरकारले आन्दोलन रोक्न संयम अपनाउने रणनीति लिएको भए पनि टीएलपीको आक्रामक रणनीतिले स्थिति थप जटिल बनाएको विश्लेषण गरिएको छ ।

प्रदर्शन चर्कँदै गएपछि पञ्जाव प्रहरीले टीएलपीका प्रमुख साद हुसैन रिजवीलाई पक्राउ गर्न लाहौरस्थित मुख्यालयमा छापा मारेको थियो । तर, उनी फरार भएका छन् ।

टीएलपीले भने रिजवी सुरक्षाबलको गोली लागेर घाइते भएको दावी गरेको छ । रिजवीले एक भिडियो सन्देशमार्फत सुरक्षाबललाई गोली नचलाउन अपील गर्दै वार्ताका लागि आफू तयार रहेको बताएका छन् ।

सन् २०१५ मा स्थापना भएको तहरीक-ए-लब्बैक पाकिस्तान देशमा धार्मिक कट्टरताको प्रवर्द्धन गर्ने पार्टीका रूपमा चिनिन्छ । यो समूह पाकिस्तानको इशानिन्दा कानूनको कठोर समर्थन गर्ने र त्यसको विरोधमा बोल्नेहरूविरुद्ध व्यापक प्रदर्शन गर्ने गरेको छ ।

यस समूहले सन् २०१८ को आमनिर्वाचनमा इस्लामको अपमान गर्नेहरूलाई मृत्युदण्ड दिनुपर्ने माग राख्दै ठूलो जनमत खिचेको थियो । त्यसयता, पश्चिमी देशहरूविरुद्ध आक्रोश, कुरान अपमानको विरोधमा प्रदर्शन र अहमदी समुदायविरुद्ध हिंसात्मक गतिविधिमा संलग्न रहँदै आएको छ ।

सन् २०२५ मा टीएलपी समर्थकहरूले पञ्जाबमा एक वरिष्ठ अहमदी चिकित्सकको हत्या गरेको घटनामा संलग्न भएको आशंका गरिएको थियो । साथै, जुलाईमा अहमदी पूजास्थलमाथि भएको आक्रमण र पछि अन्य दुई पूजास्थलको भत्काइमा टीएलपीको दबाव देखिएको थियो ।

प्यालेस्टिनको समर्थनमा सुरु भएको विरोध प्रदर्शन अहिले पाकिस्तानमा आन्तरिक अस्थिरताको रूप लिन थालेको छ । प्रदर्शनले सरकारको चुनौती बढाएको छ भने सुरक्षासंस्था प्रदर्शनकारीहरूको दमनमा उत्रिएपछि स्थिति थप तनावपूर्ण बनेको छ । यसबीच, वार्ता र शान्तिपूर्ण समाधानको सम्भावना फिनो देखिँदै गएको विश्लेषण गरिँदैछ ।

(स्रोत: अन्तर्राष्ट्रिय समाचार एजेन्सीहरू, हिन्दुस्तान टाइम्स, एएफपी, डन)



R. P. ELECTRONICS

Madhyapur Thimi-4, Shankhadhar Chowk

Ph. 01- 5093396, Mo. 9841300905, 9851169858

DRN

SAMSUNG

OG

LG

Idea

Himstar

NOKIA

OPPO

mi

DishTV

शिक्षण अस्पतालको निर्देशन : अब चिकित्सकले जेनेरिक नाम क्यापिटल अक्षरमै लेख्नुपर्ने

काठमाडौँ । त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पताल, महाराजगन्जले चिकित्सकीय पुर्जामा औषधि लेख्ने तरिकामा परिवर्तन गर्न निर्देशन दिएको छ। अबदेखि अस्पतालमा कार्यरत चिकित्सकहरूले विरामीलाई दिइने औषधिको नाम जेनेरिकमा र क्यापिटल (ठूलो) अक्षरमा मात्र लेख्नुपर्नेछ।

अस्पतालका कार्यकारी निर्देशक प्रा. डा. सुवास प्रसाद आचार्यद्वारा जारी सूचनामा भनिएको छ, “नेपाल सरकार तथा डीन कार्यालयबाट जारी

निर्देशिकाअनुसार अब चिकित्सकहरूले विरामीका लागि जेनेरिक नाम प्रयोग गर्दै क्यापिटल अक्षरमा औषधि लेख्नुपर्छ।”

यो निर्णयसँगै अब ब्रान्डेड औषधिको सट्टा सोही औषधिको रासायनिक नाम लेखिनेछ। यसबाट विरामीहरूले कम मूल्यमा समान गुणस्तरको औषधि छनोट गर्न पाउनेछन्। साथै, एउटै ब्रान्ड खोज्नुपर्ने बाध्यता पनि हट्नेछ।

सूचनामा अझ भनिएको छ कि औषधिको नाम क्यापिटल अक्षरमा लेख्दा चिकित्सकको हातको अस्पष्ट अक्षरको

कारण पर्न सक्ने भ्रम हट्नेछ। यसले औषधि वितरणमा संलग्न फार्मासिस्टलाई सही औषधि छान्न मद्दत पुग्नेछ भने विरामीले गलत औषधि सेवन गर्ने जोखिम पनि न्यून हुनेछ। अस्पताल प्रशासनले यो नियम कडाइका साथ लागू गरिने स्पष्ट गर्दै सबै चिकित्सक तथा शिक्षकमण्डललाई पालना गर्न अनुरोध गरेको छ।

यो निर्देशनसँगै सरकारी मापदण्डअनुसार चिकित्सा सेवा अझै प्रभावकारी र सुरक्षित हुने विश्वास गरिएको छ।

थिमि टाइम्स साप्ताहिक

– छिमेकी तथा आफना साथीभाइको निन्दा गर्ने बानी परापूर्व कालबाटै मानिसको मनोरंजनको विषय बन्दै आएको छ ।

– प्रेमचन्द

सम्पादकीय

राष्ट्रिय भण्डाः गौरवको प्रतीक कि प्रदर्शनको औजार ?

नेपालको राष्ट्रिय भण्डा–विश्वमै अनौठो आकारमा रहेको यो त्रिकोणात्मक भण्डा–केवल कपडाको टुक्रा होइन, बरु राष्ट्रको इतिहास, पहिचान र सार्वभौमिकताको मूर्त रूप हो । तर पछिल्लो समय यसको प्रयोग शैलीले गम्भीर प्रश्नहरू जन्माइरहेको छ । अब यो भण्डा केवल राष्ट्रप्रेमको अभिव्यक्तिमा सीमित नरही, राजनीतिक प्रदर्शन, व्यक्तिगत प्रचार र भावनात्मक उन्मादको औजारजस्तै देखिन थालेको छ ।

‘जेन-जी आन्दोलन’देखि चर्चित व्यक्तिहरूको कानुनी प्रक्रियासम्म, सडक आन्दोलनदेखि सामाजिक सञ्जालसम्म, भण्डाको प्रयोगले विविध रूप लिएको छ । कहिले यसले विरोधको स्वरूप पाउँछ, कहिले समर्थनको । भण्डा ओढेर नाराबाजी गर्नु, डिजिटल प्रोफाइलमा प्रदर्शन गर्नु वा सामाजिक सञ्जालमा भावनात्मक हत्याशट्यागको साथ प्रयोग गर्नु भावनात्मक रूपमा प्रभावशाली देखिन सक्छ, तर यस्ता प्रयोगले भण्डाको मूल मर्म र गरिमामाथि चोट पुर्‍याइरहेको यथार्थ बेवास्ता गर्न सकिन्न ।

वास्तवमा, राष्ट्रिय भण्डा कुनै पनि व्यक्ति, दल वा आन्दोलनको निजी सम्पत्ति होइन । यो सम्पूर्ण नेपालीको साझा पहिचान हो, जसको प्रयोग जिम्मेवारीपूर्वक, सन्दर्भअनुसार र सम्मानका साथ हुन आवश्यक छ । तर आज भण्डा कहिले हिंसात्मक घटनासँग जोडिन्छ, कहिले उल्टो रूपमा ओढिन्छ, त कहिले डिजिटल ब्राण्डिङको औजारमा सीमित हुन्छ । के यो राष्ट्रप्रेम हो त, कि केवल आत्मकेन्द्रित प्रदर्शन ?

‘राष्ट्रिय भण्डा तथा राष्ट्रगान प्रयोगसम्बन्धी कार्यविधि, २०६९’ ले भण्डा प्रयोगका लागि स्पष्ट निर्देशहरू दिएको भए पनि व्यवहारमा यसको पालना दुर्बल देखिन्छ । यहाँ कानुनी व्यवस्था मात्र पर्याप्त हुँदैन, नागरिक चेतना र सांस्कृतिक अनुशासनको खाँचो स्पष्ट देखिन्छ ।

अब आवश्यकता छ – राष्ट्रप्रेमको नाममा भण्डाको प्रयोग कसरी र किन भैरहेको छ भन्ने बहसलाई समाजको केन्द्रमा ल्याउने । यसका लागि विद्यालय शिक्षा प्रणालीमा राष्ट्रिय प्रतीकहरूको मूल्यबोध गराउने विषयवस्तु समावेश गर्नुपर्छ । सञ्चार माध्यमहरूले भण्डाको गरिमा सम्बन्धी सकारात्मक सन्देशहरू प्रवाह गर्नुपर्छ । साथै, नागरिक तहमा जिम्मेवार संस्कार विकास गर्नतर्फ ठोस प्रयास थालिनुपर्छ ।

भण्डा ओढेर देखिने राष्ट्रप्रेमभन्दा त्यो भण्डाको अर्थ र मर्मलाई जीवनशैलीमा उतार्नु सच्चा राष्ट्रभक्तिको संकेत हो । जबसम्म हामीले भण्डालाई केवल प्रदर्शनको वस्तु बनाइरहन्छौं, तबसम्म राष्ट्रप्रेम सतही भावनामा सीमित रहनेछ । तर जब यसको प्रतीकात्मक अर्थ जनचेतनामा आत्मसात् हुन्छ, तबमात्र यो भण्डा साँचो अर्थमा हाम्रो गौरवको प्रतीक बनेछ ।

कांग्रेसभित्र सामन्तवादको छटपटी र गगन पुस्ताको अग्निपरीक्षा

● सुशील पन्त

नेकपा (माओवादी केन्द्र)को अध्यक्षबाट संयोजक बनेका पुष्पकमल दाहाल ‘प्रचण्ड’ले शुक्रबार (असोज २४) गते ललितपुरमा मूलधारका मिडियाका सम्पादकहरूसँग अन्तरक्रिया राखेका थिए– जेनजी आन्दोलनपछिको अवस्थाबारे समीक्षा र सुझाव माग्नका लागि ।

आफू कसरी कांग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवा र एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीभन्दा फरक रहेको भन्ने बुझाउन उनले केही दृष्टान्त पेश गरे । आफू नेतृत्वको सरकारले सुशासनको पक्षमा काम गरेको दलिल पेश गरे ।

त्यसक्रममा उनले गत वर्ष भदौ १२ गते संसदमा सम्बोधन गर्दा मुलुक बंगलादेशको बाटोमा जान्छ भन्ने भनेको, अहिले आएर त्यस्तै घटना हुँदा ज्योतिषी जस्तै भएछु कि भनेर सम्झैको टिप्पणी गरे ।

प्रचण्डले आफूलाई ओली र देउवाभन्दा भिन्न देखाउन

गरेका तर्कलाई सम्पादकहरूले पत्याइदिएनन्, शिवाय २ जना । उपस्थित २ दर्जनमध्ये २ जनाले मात्र प्रचण्डलगायत अहिलेका शीर्ष नेताले नेतृत्व छाड्न नपर्ने तर्क राखे । बहुसंख्यकले प्रचण्डले नेतृत्व छाड्न ढिला भइसकेको र कुनै पनि तर्क र बहानावाजी स्वीकार्य नरहेको कुरा हाकाहाकी राखे । नेतृत्व हस्तान्तरण होइन, अक्षमताप्रति आत्मालोचित हुँदै बिदा हुनुपर्ने धारणा राखे ।

तेस्रो दलले सरकारको अस्वाभाविक दाबी गर्ने र डेढ वर्षमा ३ पटक सरकार फेर्ने कामको अगुवाइ गरेका कारण बंगलादेशको घटनालाई निम्तो दिएको भनेर सम्पादकले जवाफ फर्काएपछि प्रचण्ड अवाक बने ।

४७ वर्षदेखि पत्रकारिता गरिरहेका एक जना अग्रज सम्पादकले दलका नेतालाई नेतृत्व छाड्न भन्ने हक तत्तत्त दलका कार्यकर्ताको मात्र भएकाले मिडिया या सम्पादकले नेतृत्व छाड्न भन्न नमिल्ने तर्क गरे ।

उनको केवल एक तर्कले मात्र प्रचण्डलाई सान्त्वना दियो र भने– ‘उहाँले कस्तो भैरे मनको कुरा गर्नुभयो ।’

प्रचण्डको मनभित्रको कुरा त्यही थियो कि– अध्यक्ष छाडे पनि नेतृत्व नछाड्ने । रुसमा भ्लादिमिर पुटिन कहिले राष्ट्रपति र कहिले प्रधानमन्त्री बनेजस्तै माओवादीको पदमा रहिरहने– महामन्त्री, अध्यक्ष होस् या संयोजक । कुनै बेला कांग्रेस–एमाले जोड्दा पनि नभेटाउने माओवादी जनमोर्चाको साइजमा फर्दा पनि उनले माओवादीको नेतृत्व छाड्दैनन्, बरु अध्यक्ष, संयोजकबाट महासचिवको रूपमा किन नहोस् ।

जतिसुकै बठ्याइँ गरे पनि कुनै न कुनै दिन प्रचण्डले पद छाड्न बाध्य हुनेछन्, ढिलो–चाँडो मात्र हो । स्मरणीय छ, नेतृत्व परिवर्तनको बहसले एमाले समेत अली–महाधिवेशनमा जान बाध्य भइसकेको छ ।

कांग्रेसभित्र सामन्तवादको छटपटी

राजनीतिक दलको नेतृत्व फेर्ने कुरा तत्तत्त दलका कार्यकर्ताले मात्र गर्न पाउँछन् भन्ने कुरा गलत हो । राजनीतिक दल कुनै कम्पनी होइनन्, जसको नेतृत्वबारे प्रश्न गर्न नसकियोस् ।

राजनीतिक दल परोक्षरूपमा जनताको कर (लेबी)बाट चलेका सार्वजनिक निकाय हुन् । देश हाँके भनेर चुनावमा गएका दलको पारदर्शिताबारे प्रश्न गर्न सो दलको सदस्य हुन जरुरी छैन । राजनीतिक दल सार्वजनिक निकाय हुन्, उनीहरूबारे गरिने प्रश्नले मात्र पारदर्शी र जवाफदेही बनाउँछ ।

जनताको चासो राख्ने सार्वजनिक निकाय भएकैले उसले सूचना अधिकारी तोकेको छ, जनताले माग्ने सूचना दिन कांग्रेस बाध्यकारी छ । कांग्रेसको आर्थिक पारदर्शिताबारे पत्तिकारले पनि

सूचनाको हक प्रयोग गरेर सूचना माग गरेको छ ।

त्यस अर्थ कांग्रेसजस्तो देशको अग्रणी लोकतान्त्रिक दलले अहिलेका समस्या समाधान गर्न समयानुकूल नेतृत्व चयन गरोस्, पार्टीमा आन्तरिक लोकतन्त्र बहाल गरोस् भनेर लेख्नुपर्छ । अन्यथा यस्ता दल नाम मात्रका हुनेछन् ।

कुनै राजनीतिक दलको नेताको अक्षमता या अदूरदृष्टिको भागीदार दलका कार्यकर्ता मात्र होइन, देश बन्दोरहेछ भन्न अब अन्त कतैको उदाहरण दिनु परेन । भदौ २३–२४ मा भएको आन्दोलनले कयौं विषयको उदाहरण पेश गरेको छ ।

देउवाको विकल्प किन ?

देउवा, ओली र प्रचण्डले अब नेतृत्व छाड्नुपर्छ भनेर मिडियाले सम्पादकीय लेखेका छन्, स्तम्भ लेखिएको छ र नागरिक अगुवाले संयुक्त अपिल गरिरहेका छन् । तर, हुटिट्याउँले आकाश थामेको जस्तो शीर्ष ३ लाई आफूहरूले नै मुलुक धानेको भन्ने भ्रम छ ।

देश राजतन्त्रबाट गणतन्त्रमा प्रवेश गरेको र नयाँ व्यवस्था परिपक्व नभएका बेला गिरिजाप्रसाद कोइरालाको निधन भयो ।

कोइरालाजस्तो देश/विदेशले पत्याएको ‘टावरिड पर्सनालिटी’को अभावमा पनि लोकतन्त्र बचिराखेको यिनै तीन नेताले देखेका हुन् ।

व्यक्ति विशेष होइन, जेनजी आन्दोलन/विद्रोहले दशकौँदेखि सत्ता राजनीतिको नेतृत्वमा रहेर आलोपालो सरकारको नेतृत्व गरेको पत्तिलाई अस्वीकार गरेको हो ।

आलोपालो र साभेदारीप्रतिको उकुसमुकुस विस्फोट भएको हो । देउवा २०५१ सालमा पहिलोपटक प्रधानमन्त्री बन्दा प्रहरीको जागिरमा छिरेकाहरू अवकाशमा गइसके । तर, ३० वर्षअघि र बीचमा पटक–पटक सरकारको नेतृत्व गरिसकेका देउवा फेरि प्रधानमन्त्री बन्ने कुरा मानिसहरूलाई स्वाभाविक लागेको छैन । सबै हिसाबले देउवाले छाड्नुपर्ने समय आएको छ । देउवाले छाड्दा कांग्रेसलाई घाटा हुन्न, बरु फाइदै हुन्छ ।

देशलाई बर्बादीको रसातलमा पुर्‍याउन साभेदारी गरेका उनै देउवालाई सभापति नै राख्नुपर्छ भनेर कांग्रेसभित्र फेरि रोइलो शुरू भएको छ । मानौं, देउवा नेपाल बनाउने महाथीर मोहम्मद हुन्, र उनको विगत स्वर्ण अक्षरले लेखिएको छ ।

रूपान्तरण र नेतृत्व परिवर्तनको बेग चलि्रहेका बेला कांग्रेसभित्रको सामन्तवादले फेरि टाउको उठाउन खोज्दैछ, जसले नेतृत्वको चाकडी गरेर सधैं सत्ता र शक्तिमा रजाइँ गरिरहेको छ ।

उनीहरू अहिले पनि देउवा (८० वर्ष) को विकल्प खोज्ने बेला भइसकेको छैन भनिरहेका छन् । देउवाले छाड्नुहुँदैन, छाडे कांग्रेस बर्बाद हुन्छ भनेर अहिले पनि कांग्रेसभित्र देउवाको आरती उतार्ने काम भइरहेको छ ।

गगन पुस्ताको अग्निपरीक्षा यथास्थितिमा बस्ने कि रूपान्तरण भन्ने चरम द्विविधामा कांग्रेस फसिरहेको छ । नयाँ पुस्ताका नेताहरू जेनजी आन्दोलन तथा नयाँ भोटरलाई आकर्षित गर्न उनीहरूको भावना बुझ्ने व्यक्ति नेतृत्वमा आउनुपर्छ भनेर लडिरहेका छन् । पुरानो पुस्ताले यो आवाजलाई दबाउन खोजेको छ ।

गो पालमान–विजयकुमार गच्छदार ग्याडका केही नेताहरूले देउवाले छाड्नुहुँदैन भनेर उक्साइरहेका छन् ।

अदृश्य लाभ लिइरहेको एउटा तप्का (जसलाई कांग्रेसभित्रको सामन्तवाद भन्न सकिन्छ) देउवालाई उक्साउने काममा क्रियाशील छ । नाममा प्रसाद जोडिएका नेताहरू–देउवाले छाड्ने समय अबै नआएको जिकिर गरिरहेका छन् ।

कांग्रेसभित्रकै प्रगतिशील सोच राख्ने गगन थापाले नेतृत्व गरेको ‘गगन पुस्ता’ रूपान्तरणका लागि बल गरिरहेको छ । विश्वप्रकाश शर्माले उनलाई साथ दिइरहेका छन् । तर, कांग्रेसभित्रको सामन्तवादले सजिलै पार्टी सत्ता हस्तान्तरण गर्ने छाँट छैन । उमेरले पाको भएपनि केही नेताले गगनको विचारलाई साथ दिएका छन्, केही युवा पुरानैबाट भाग पाइने आशमा प्रार्थना गरिरहेका छन् ।

हेक्का राख्नु पर्ने कुरा, युवा हुँदैंमा उनीहरूले प्रगतिशील सोच राख्छन् र उनीहरू पारदर्शी छन् भन्ने होइन ।

बागमतीमा अर्थमन्त्री बनेका कांग्रेसका कान्छा केन्द्रीय सदस्यले आफू अनुकूल वजेट ल्याउन सचिवलाई थुनेको घटना धेरै पुरानो भएको छैन ।

जेनजी आन्दोलन र त्योभन्दा पहिल्यैदेखि गगन–विश्वप्रकाशहरूले चलाएको नेतृत्व परिवर्तनको बहसले एमाले र माओवादीलाई एउटा निर्णय गर्न बाध्य बनायो । दुवै दल मंसिरमा विशेष महाधिवेशन गर्ने निर्णयमा पुगे, तर कांग्रेस अनिर्णयको बन्दी छ ।

लोकतन्त्रको सुदृढीकरणका लागि राजनीतिक दल सक्षम हुनु जरुरी छ । ती दल पारदर्शी भए मात्र लोकतन्त्र मजबूत हुनेछ । पारदर्शिता र जवाफदेहिता नभएका दलले लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउन सक्दैनन् ।

कांग्रेसमा देउवाको विकल्पमा शेखर या गगन थापा आउँदैंमा मुलुकका यावत समस्याको समाधान हुने छैन, त्यो भ्रम राख्नु मूर्खता हुनेछ । तर, सुधारको शुरूआत हुनेछ । नयाँ आउने नेतृत्वले यी देउवाले भन्दा फरक केही गर्नेछ, जो आफ्नो पत्नीले गरेका कृत्य ढाकछोप गर्न रातारात सिद्धान्तहीन गठबन्धन बनाउन राजी भएका थिए ।

आफू सत्तामा जानका लागि जस्तोसुकै सम्झौता र सौदाबाजी गर्ने छुट देउवापछिको नेतृत्वलाई हुने छैन । सत्ता, सत्ता र केवल सत्तामा पुग्नका लागि जस्तोसुकै

सम्झौता गर्ने तथा आफ्नो सत्तायात्रा सुनिश्चित गर्नका लागि जे कुरामा पनि मौन बस्ने छैन ।

चरम निराशा र अन्योलग्रस्त मुलुकलाई सही निकासका लागि पनि कांग्रेसले सक्षम र योग्य नेतृत्व चयन गर्नु अत्यावश्यक भइसकेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले समेत विश्वास गर्ने नेपाली कांग्रेसले सही नीति अवलम्बन गर्‍यो भने मात्र देशमा लगानीकर्ताले भरोसा गर्नेछन् ।

सरकारमा भए पनि/नभए पनि लगानीकर्ताले कांग्रेसको मुख हेरेका हुन्छन्, जो नेपालमा खुला र उदार अर्थनीतिको हिमायती दल हो । त्यो लिंगेसी नेपाली कांग्रेसले राख्दै आएको छ । ठूला राजनीतिक आन्दोलनको नेतृत्व र संविधान जारी गर्ने कामको नेतृत्व पनि कांग्रेसकै अगुवाइमा भइरहेको छ ।

यस्तो बेला ओरालो लागेको कांग्रेसलाई मात्र होइन, अनिश्चयको भुमरीमा परेको मुलुकलाई आजको दिनमा कसैले पार लगाउन सक्छ भने त्यो गगन थापा हो । कमजोरीबाट मुक्त होइनन्, किन्तु आजको दिनमा राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय परिस्थिति बुझ्नेको यत्तिको उम्मेदवार अर्को देखिएको छैन ।

लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापनाका लागि खेलेको भूमिका होस् या अहिले दलभित्र आन्तरिक लोकतन्त्रका लागि खेलेको भूमिका होस्, गगनले जहिले पनि प्रगतिशील धारको नेतृत्व गरेका छन् । तेस्रो पुस्तामा जम्प हान्न कठिन भए डा. शेखर कोइराला पनि कांग्रेस नेतृत्व सम्हाल्न योग्य पात्र हुन् ।

कांग्रेसकै कतिपय युवा नेताहरू सत्तासँग लहसिएका बेला थापाले जेनजी आन्दोलन हुनुभन्दा केही दिन पहिले (भदौ ५ गते) संसद्बाट तत्कालीन प्रधानमन्त्री ओलीलाई भनेका थिए– ‘बाहिर ठीक छैन, जनता सन्तुष्ट छैनन् ।’

गगन एकलैले केही गर्न सक्ने छैनन्, गगन पुस्ताका नेताहरू जुमुराउँदा कांग्रेसमा परिवर्तन अवश्यभावी छ । कांग्रेसजनले बुझेका छन्/छैनन्, जमाना फेरिए । हजुरबुवाले भनेको ठाउँमा नातिले भाट हाल्दैन, बरु विदेशमा नरहेको नाति/पनातिले हजुरबुवाको भोट प्रभावित गर्ने समय आयो ।

संसद् पुनःस्थापना भएर नयाँ सरकार बन्ने अवस्था या चुनावमा जाँदा नयाँ अनुहार देखाउन पनि कांग्रेसलाई सक्षम नेतृत्व आवश्यक पर्नेछ । यति वर्ष पुरानो क्रियाशील सदस्य या यति वर्ष जेल बसेको भन्ने अनुभवले अब देश हाँक्न सक्ने छैन ।

भइरहेको परिवर्तन र युवाहरूको भावनालाई बुझ्न सकेन भने कांग्रेसको ओरालो यात्रा रोकिने छैन । अब ०७९ सालको भोटको हिसाब–किताब बासी भइसकेको छ । नेपालको राजनीतिमा अंकगणितीय होइन, ज्यामितीय परिवर्तन भइरहेको छ । लोकान्तरबाट

चाँगुनारायण नगरपालिकाको अनुरोध !

व्यक्तिगत घटना दर्ता (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई र सम्बन्धविच्छेद) जस्ता घटना समयमै दर्ता गरौं ।

- समयमै कर तिर्औं, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
- बालश्रम बाल विवाह रोक्औं ।
- बालबालिको पालन पोषण र शिक्षामा लगानी गरौं ।
- स्वास्थ्य संस्थामा वच्चालाई लगेर समयमै निर्यामित रूपमा लगाउनुपर्ने खोपहरु लगाई बाल मृत्युदर घटाऔं ।
- खानेपानीका मुहान, सरचनाहरु सफा र सुरक्षित राखौं ।
- आगलागी तथा बाढिपहिरोजस्ता प्राकृतिक प्रकोपमा सावधानी अपनाऔं ।
- नगरपालिकाभित्र सन्चालन हुने सबै प्रकारका व्यापार व्यवसाय दर्ता गरेर मात्र सन्चालन गरौं ।
- आ-आफ्नो घरबर्तिपरि आफ्नै सफा, सुगन्ध गरौं ।
- स्वच्छ र शान्त वातावरण कायम गरौं ।
- प्रत्येक घरधुरी, संघसंस्था, सार्वजनिक स्थानहरुमा चर्पी निर्माण गरी चर्पीमा मात्र दिशापिसाब गरौं ।
- घरेलु हिंसाविरुद्ध डटेर लडौं, सभ्य समाज निर्माणमा सहयोग पुर्याऔं ।
- लागु औषध तथा दुर्व्यसनीबाट बचौं र बचाऔं ।

विकास निर्माण कार्यमा जनसहभागितामा जुटाऔं ।		
जीवन खत्री नगर प्रमुख	रमेश बुढाथोकी नगर उपप्रमुख	मोहनकुमार श्रेष्ठ प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
 चाँगुनारायण नगरपालिकाको कार्यालय खरिपाटी, भक्तपुर बागमति प्रदेश, संघीय नेपाल ।		

कम्प्युटर स्लो भएर हैरान हुनुहुन्छ ? अपनाउनुस् यी १२ उपाय



काठमाडौँ । विन्डोज ११ अपरेटिङ सिस्टमले उत्कृष्ट डिजाइन र आधुनिक सुविधा प्रदान गरे तापनि समयसँगै कम्प्युटर स्लो अर्थात् सुस्त हुन सक्छ । अनावश्यक प्रोग्रामहरू, कम रिसोर्स (आन्तरिक स्रोत) वा अनुचित सेटिङहरूका कारण पीसी सुस्त हुन सक्छ ।

धेरै जसो अवस्थामा साधारण मर्मत सम्भार र सेटिङमा केही परिवर्तन गरेर तपाईं आफ्नो विन्डोज ११ पीसीको गति बढाउन सक्नु हुन्छ । यहाँ हामीले विन्डोज ११ को कार्यक्षमता बढाउने केही उपायहरू चरणबद्ध रूपमा प्रस्तुत गरेका छौं ।

१. पीसीलाई एकपटक रिस्टार्ट गर्नुहोस्
यो सबैभन्दा सरल तर प्रायः बिसिने समाधान हो । कतिपयमा कम्प्युटरलाई हप्नौं वा महिनौंसम्म 'स्लिप' मोडमा मात्र छाड्ने बानी हुन्छ, त्यसलाई हटाउनुहोस् ।

रिस्टार्ट गर्दा ब्याकग्राउन्डमा चलि रहेका प्रोसेसिङ र एप्लिकेसनहरू बन्द हुन्छन् । साथै, यसले मेमोरी (र्याम) मा जम्मा भएको अनावश्यक डेटा खाली गर्छ ।

यसका लागि स्टार्ट बटनमा क्लिक गर्नुहोस् । त्यसपछि पावरमा गएर रिस्टार्ट मा क्लिक गर्नुहोस् ।

२. अनावश्यक एपहरू बन्द गर्नुहोस्
एकै पटकमा धेरै एप, प्रोग्राम र ब्राउजर ट्याबहरू खोल्दा पीसीको गतिमा उल्लेखनीय कमी आउन सक्छ । त्यसैले आवश्यक नभएका सबै एप र ब्राउजर ट्याबहरू बन्द गर्नुहोस् ।

यदि यो पर्याप्त नभएमा पीसी रिस्टार्ट गरेर आफूलाई चाहिने एपहरू मात्र खोल्नुहोस् ।

३. अनावश्यक प्रोग्राम तथा ब्लोटवेयर हटाउनुहोस्

नयाँ कम्प्युटरहरूमा निर्माता कम्पनीहरूले दिएका अनावश्यक सफ्टवेयर (क्यापवेयर वा ब्लोटवेयर) आफैं चल्ने गर्छन् । जसले सिस्टमको रिसोर्स (र्याम र सीपीयू) ओगटिरहेका हुन्छन् ।

त्यस्ता अनावश्यक एप तथा प्रोग्रामलाई हटाउन स्टार्ट बटन क्लिक गरी Settings मा जानुहोस् । अब बायाँ तर्फको साइडबारबाट Apps छान्नुहोस् । त्यसपछि Installed apps (इन्स्टल गरिएका एपहरू) मा क्लिक गर्नुहोस् ।

सूचीमा रहेका अनावश्यक प्रोग्रामहरू पहिचान गर्नुहोस् र हटाउन चाहेको एपको छेउमा रहेको तीन थोप्ला आइकनमा क्लिक गर्नुहोस् र Uninstall छान्नुहोस् ।

आजकल यहाँ देखाइने अधिकांश प्रोग्रामहरू (एज ब्राउजरसहित) अनइन्स्टल गर्न सकिन्छ ।

माइक्रोसफ्टले स्टार्ट मेनुमा विभिन्न गेम र प्रोग्रामहरूको शर्टकटहरू पनि थप्ने गर्छ । जुन वास्तवमा इन्स्टल भएका हुँदैनन्, तर तपाईंले पहिलो पटक तिनीहरूमा क्लिक गर्दा माइक्रोसफ्ट स्टोरमार्फत इन्स्टल हुन्छन् । यिनलाई पनि तपाईं हटाउन सक्नुहुन्छ । यसका लागि सेटिङमा गइरहनु पर्दैन । स्टार्ट मेनुमा जाँदा देखिने त्यस्ता एप आइकनमाथि राइट-क्लिक गरेर अनइन्स्टल चयन गर्नुहोस् ।

विन्डोजका वण्डल गरिएका प्रोग्रामहरू हटाउने क्रममा तपाईंले आफैंले इन्स्टल गरेका तर कहिल्यै प्रयोग नगरेका प्रोग्रामहरू पनि अनइन्स्टल गर्न सक्नुहुन्छ । केही इन्स्टल भएका प्रोग्रामहरू सधैं ब्याकग्राउन्डमा चलि रहेका हुन्छन्, र तिनीहरूले धेरै रिसोर्स प्रयोग नगरे पनि यो अनावश्यक हो । यस्ता पुराना र अपडेट नभएका प्रोग्रामहरू हटाएर त्यसमा निहीत सुरक्षागत कमजोरीहरूबाट ह्याकरहरूले फाइदा उठाउने सम्भावना पनि घटाउनुहुन्छ ।

४. स्टार्टअप प्रोग्रामहरू सीमित गर्नुहोस्
पीसी अन हुने बित्तिकै धेरै प्रोग्रामहरू आफैं चल्दा विन्डोज सुरु हुन लामो समय

लाग्छ । जसलाई तपाईं सजिलै सीमित गर्न सक्नु हुन्छ ।

यसका लागि Ctrl+Shift+Esc कि एकसाथ थिचेर Task Manager खोल्नुहोस् । अब बायाँ साइडबारमा रहेको Startup apps आइकनमा क्लिक गर्नुहोस् । सूचीको दायाँतर्फ अन्तिममा रहेको कोलुम (स्तम्भ) मा क्लिक गरेर Startup impact (स्टार्टअपको असर) अनुसार क्रमबद्ध गर्न सक्नु हुन्छ । अब यहाँबाट उच्च (High) वा मध्यम (Medium) असर पार्ने तर तपाईंलाई सधैं आवश्यक नपर्ने एपहरूमा राइट-क्लिक गरी Disable गर्नुहोस् ।

५. डिस्क स्पेस खाली गर्नुहोस्
यदि तपाईंको मेन ड्राइभ ७० प्रतिशत वा सोभन्दा बढी भरिएको छ भने यसले एपहरूको स्पिड र बूट हुने समयलाई सुस्त बनाउँछ । त्यसैले डिस्क खाली गर्ने कुरामा विचार पुर्‍याउनु होस् ।

यसका लागि सुरुमा टेम्पोररी फाइलहरू हटाउन सक्नु हुन्छ । यसका लागि Settings > System > Storage मा जानुहोस् । अब Temporary files मा क्लिक गर्नुहोस् र हटाउन सकिने फाइलहरू (जस्तै: Windows Update Cleanup, Temporary Internet Files / Recycle Bin मा रहेका फाइलहरू) चयन गर्नुहोस् ।

तर डाउनलोड फोल्डरका फाइलहरू हटाउँदा सावधानी अपनाउनुहोस् । अनि Remove files मा क्लिक गर्नुहोस् ।

Storage सेटिङ भित्र Storage Sense लाई पनि Turn on गर्नुहोस् । यसले रिसाइकल बिन र टेम्पोररी (अस्थायी) सिस्टम फाइलहरूलाई तोकिएको समय-तालिकामा स्वतः सफा गर्छ ।

६. भिजुअल इफेक्टहरू बन्द गर्नुहोस्
विन्डोज ११ को ट्रान्सपरेन्सी, एनिमेसन र श्याडो जस्ता आकर्षक भिजुअल इफेक्टहरूले पीसीको रिसोर्स (खासगरी ८ जीबीभन्दा कम र्याम भएका पुराना पीसीहरूमा) बढी खपत गर्छन् ।

यस्तोमा त्यस्ता इफेक्टहरू बन्द गर्न सक्नु हुन्छ । जसका लागि Search मा गएर performance अथवा Adjust the appearance and performance या Windows छान्नुहोस् ।

Visual Effects ट्याबमा गएर Adjust for best performance विकल्प चयन गरी Apply गर्नुहोस् ।

यदि टेक्स्ट पढ्नमा समस्या आए, Smooth edges या screen fonts विकल्प मात्र चेक गर्न सकिन्छ ।

यसैगरी ट्रान्सपरेन्सी पनि बन्द गर्नुहोस् । त्यसका लागि Settings > Accessibility > Visual effects मा गएर Transparency effects लाई Disable गर्नुहोस् ।

७. पावर मोड परिवर्तन गर्नुहोस्
पावर सेटिङलाई "Best Performance" मा परिवर्तन गर्दा पीसीले पावर सेभिङभन्दा कार्यक्षमतालाई प्राथमिकता दिन्छ । यसका लागि Settings > System > Power & battery (वा Power) मा जानुहोस् ।

Power Mode सेटिङमा Best Performance विकल्प छान्नुहोस् । ल्यापटप प्रयोग गरिरहनु भएको छ भने चार्जरमा जोड्दा सधैं Best Performance मा सेट गर्न राम्रो हुन्छ ।

यदि बेस्ट पर्फोर्मेन्स वा हाई पर्फोर्मेन्सको विकल्प देख्नु भएन भने विन्डोज आइकनमा क्लिक गरेर control panel टाइप गर्नुहोस् र त्यसलाई खोल्नुहोस् । त्यसपछि System and Security हुँदै Power Options मा जानुहोस् ।

त्यहाँबाट तपाईं High Performance चयन गर्न सक्नु हुन्छ । यदि भेट्नु भएन भने

Power Options अन्तर्गत रहेको Create a power plan मा क्लिक गर्नुहोस् र High Performance अथवा Best Performance नाम दिनु होस् र Next हुँदै Create बटनमा क्लिक गर्नुहोस् ।

अब नयाँ प्लानको दायाँतर्फ रहेको Change plan setting मा जानुहोस् र Change advance power settings मा क्लिक गर्नुहोस् । अब त्यहाँ खुल्ने बक्समा Processor power management मा डबल क्लिक गर्नुहोस् अनि Minimum processor state र Maximum processor state दुवैको On battery / Plugged in लाई १०० प्रतिशतमा सेट गर्नुहोस् । त्यसपछि Apply गरेर ओके मा थिच्नुहोस् । यति गरिसकेपछि केही पछाडि आएर भर्खरै तयार भएको नयाँ High अथवा Best पावर प्लान छान्नुहोस् ।

८. सर्च इन्डेक्सिङ र टेलिमेट्री बन्द गर्नुहोस्

विन्डोज सर्चले ब्याकग्राउन्डमा फाइलहरू इन्डेक्स गर्छ । जसले पीसीहरूको रिसोर्स खपत गरिरहेको हुन्छ । यसलाई बन्द गर्दा समग्र गति बढ्न सक्छ । यद्यपि फाइल खोज्ने गति भने केही कम हुन सक्छ ।

यसका लागि Indexing Options मा गएर आवश्यक नपर्ने स्थानहरूको इन्डेक्सिङ बन्द गर्नुहोस् ।

Connected User Experiences and Telemetry जस्ता सेवाहरूले क्याश रिपोर्ट र युज प्याटर्न माइक्रोसफ्टलाई पठाइरहेका हुन्छन् । यसलाई बन्द गर्दा रिसोर्स बचत हुन्छ । त्यसका लागि Services Pkdf uP/ Disable गर्न सकिन्छ ।

९. विन्डोज अपडेट र ड्राइभरहरू अपडेट गर्नुहोस्

नियमित रूपमा विन्डोज अपडेट गर्नाले सुरक्षा कमजोरीहरू (security vulnerabilities) लाई ठिक गर्नुका साथै कार्यसम्पादन सुधार गर्ने फिक्सहरू (fixes) र नयाँ ड्राइभरहरू प्राप्त भइरहेका हुन्छन् ।

यसका लागि Settings > Windows Update मा गएर Check for updates मा क्लिक गर्नुहोस् । Advance Options भित्र गएर Optional ड्राइभर अपडेटहरू पनि जाँच गर्नुहोस् ।

१०. मालवेयर स्क््यान गर्नुहोस्

यदि तपाईंको पीसी अचानक ढिलो भएको छ वा अनपेक्षित पप-अप मेसेजहरू आइरहेका छन् भने मालवेयरबाट सङ्क्रमित भएको हुन सक्छ । मालवेयरले सिस्टमको स्रोतहरू ठुलो मात्रामा खपत गर्छ ।

यसका लागि Windows Security (वा अन्य भरपर्दो एन्टिभाइरस सफ्टवेयर) खोलेर Quick scan वा Full scan गर्नुहोस् ।

११. गेम मोड प्रयोग गर्नुहोस्

यदि तपाईं गेमर हुनुहुन्छ भने Game Mode अन गर्दा विन्डोजले रिसोर्समा गेमिङका लागि प्राथमिकता दिन्छ, र ब्याकग्राउन्ड एक्टिभिटीलाई सीमित गर्छ ।

यसका लागि Settings > Gaming > Game Mode मा गएर यसलाई Turn on गर्नुहोस् । केही सेक्युरिटी फिचर (जस्तै: Memory Integrity / Virtual Machine Platform) बन्द गर्दा पनि गेमिङ पर्फोर्मेन्समा सुधार आउन सक्छ । तर यसले सुरक्षा जोखिम बढाउन सक्छ ।

१२. र्याम र एसएसडी अपग्रेड गर्नुहोस्

यदि माथिका सबै सफ्टवेयर उपायहरूले काम गरेनन् र तपाईंको कम्प्युटर पुरानो छ भने, हाईवेयर अपग्रेड गर्नु एक राम्रो समाधान हुन सक्छ । विन्डोज ११ लाई सहज रूपमा चलाउन ८ जीबी र्याम उपयुक्त हुन्छ ।

तर मल्टिट्यास्किङ वा गेमिङका लागि १६ जीबी र्यामलाई राम्रो मानिन्छ । यदि तपाईं अझै परम्परागत हार्ड ड्राइभ (एचडीडी) प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने एसएसडीमा अपग्रेड गर्न सक्नु हुन्छ । यसो गर्दा पीसी सुरु हुने समय (boot time) र एप्लिकेसन खुल्ने गतिमा ठूलो सुधार आउँछ ।

एचडीडी प्रयोगकर्ताहरूले एसएसडीमा अपग्रेड गर्नु एकदम आवश्यक कदम हो । तर इन्टरनेटमा पाइने 'Speed Up Your PC' वा 'Registry Cleaner' जस्ता विज्ञापनको भने भरोसा नगर्नुहोस् । किनकि माइक्रोसफ्टले यी उपकरणहरूको प्रयोगलाई सपोर्ट गर्दैन र तिनीहरूले मालवेयर निम्त्याउन सक्छन् । त्यसैले सधैं विन्डोजको इन-बिल्ट टुल र भरपर्दो स्रोतहरूबाट आएका सुझावहरू मात्र ग्रहण गर्नुहोस् ।

हृदय रोगका दुई औषधिले फ्याटी लिभर फर्काउने सम्भावना, नयाँ अध्ययनले जगायो ठूलो आशा

काठमाडौँ, एजेन्सी । विश्वभर तीव्र गतिमा फैलिँदै गएको फ्याटी लिभर (Metabolic Dysfunction–Associated Steatotic Liver Disease – MASLD) अहिले गैर-संक्रामक रोगहरूमध्ये एक प्रमुख चुनौतीको रूपमा देखिँदै आएको छ । अस्वस्थ आहार, मोटोपना, र जीवनशैलीका कारण यस रोगले महामारीको स्वरूप लिँदै गर्दा यसको प्रभावकारी उपचार खोज्ने प्रयास निरन्तर भइरहेका छन् । तर अझै पनि औपचारिक रूपमा स्वीकृत औषधि उपलब्ध नभएको अवस्थामा, स्पेनस्थित बार्सिलोना विश्वविद्यालयका वैज्ञानिकहरूले गरेको नयाँ अनुसन्धानले यस रोगको उपचारमा क्रान्ति ल्याउने आशा जगाएको छ ।

'पेमाफिब्रेट' र 'टेलिमसर्टन'को संयोजनबाट उल्लेखनीय नतिजा अनुसन्धान टोलीका अनुसार, हृदय रोगको उपचारमा प्रयोग हुने दुई सामान्य औषधि – 'पेमाफिब्रेट' र 'टेलिमसर्टन' लाई संयोजनमा प्रयोग गर्दा लिभरमा जमेको बोसो घटाउने र लिभरको कार्यक्षमता सुधार गर्ने प्रभाव देखिएको छ । पेमाफिब्रेट मुख्यतः रगतमा रहेको फ्याट (लिपिड) घटाउने औषधि हो, जसले शरीरमा बोसोको चयापचय (मेटाबोलिज्म) सन्तुलनमा राख्छ । उता, टेलिमसर्टन उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका लागि प्रयोग हुने एन्टिहाइपरटेन्सिभ औषधि हो, जसले एन्जियोटेन्सिन रिसेप्टर ब्लक (एआरबी) को रूपमा काम गर्छ । यी दुई औषधिको संयोजनले लिभरको बोसो घटाउने मात्र होइन, सूजन (inflammation) र अक्सिडेटिभ स्ट्रेस पनि घटाउने देखिएको छ ।

लिभरमा बोसो संचित हुने प्रक्रियामा नियन्त्रणको वैज्ञानिक आधार अध्ययनले टेलिमसर्टनले लिभरमा रहेको 'एन्जाइ' नामक प्रोटीनको सन्तुलन कायम राख्ने देखाएको छ । यो प्रोटीन शरीरमा ग्लुकोज उत्पादन (gluconeogenesis) सँग सम्बन्धित हुन्छ, जसको असन्तुलनले लिभरमा बोसो जम्ने जोखिम बढाउँछ । टेलिमसर्टनले यो प्रक्रियामा सुधार ल्याएर बोसो संचित हुने प्रवृत्ति घटाउँछ । अर्कोतर्फ, पेमाफिब्रेटले लिभरको बोसो घटाउने र फ्याटी एसिडको अक्सिडेशन बढाउने कार्य गर्छ । यस संयोजनले लिभरका कोषहरूमा बोसोको मात्रा घटाउने मात्र होइन, नयाँ बोसो बन्ने प्रक्रियामा पनि रोक लगाउने प्रमाण पाइएको छ ।

कम मात्रामा उच्च प्रभाव, विषाक्तता न्यून अध्ययनमा देखिएको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष भनेको यी औषधिहरूको संयोजनले कम मात्रामै उच्च प्रभाव दिने र सम्भावित विषाक्तता (toxicity) अत्यन्तै न्यून रहने हो । वैज्ञानिकहरूको भनाइमा, औषधिको सन्तुलित मात्रा प्रयोग गर्दा शरीरमा प्रतिकूल असर नपर्ने र लिभर कार्यमा सुधार देखिने सम्भावना बढी हुन्छ । यसले गर्दा, दीर्घकालीन रूपमा प्रयोग गर्न सकिने सुरक्षित उपचार विकल्पका रूपमा पनि यसको सम्भावना बलियो देखिएको छ ।

जनावरमा सफल परीक्षण, मानव परीक्षणको तयारी तीव्र हालसम्म गरिएको परीक्षण जनावरमा सीमित रहे पनि नतिजा अत्यन्त उत्साहजनक पाइएको वैज्ञानिकहरूले बताएका छन् । जनावरमा गरिएको परीक्षणमा लिभरमा बोसोको मात्रा घट्नुका साथै इन्सुलिन सेंसिटिभिटी सुधारिएको र लिभरको सूजन घटेको देखिएको छ । अनुसन्धान टोली अहिले मानव परीक्षणको तयारीमा जुटेको छ, जसका लागि आवश्यक नियामक अनुमति प्रक्रिया अघि बढिरहेको बताइएको छ । मानवमा परीक्षण सफल भएमा, यो संयोजन औषधिले फ्याटी लिभरको उपचारमा मात्र होइन, रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रणमा पनि दोहोरो फाइदा पुर्‍याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

विशेषज्ञहरूको धारणा र भविष्यको सम्भावना विशेषज्ञहरूका अनुसार, फ्याटी लिभरको उपचारका लागि अहिले बजारमा स्वीकृत औषधि नभएकोले यस्तो खोज अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । यस्ता संयोजनले आगामी वर्षहरूमा चिकित्सकीय अभ्यासमा नयाँ दिशा दिन सक्ने विश्वास व्यक्त गरिएको छ । साथै, यो अनुसन्धानले औषधिको पुनःप्रयोग (drug repurposing) को सम्भावना पनि प्रमाणित गरेको छ, जसले पुराना औषधिहरूलाई नयाँ रोग उपचारका लागि प्रयोग गर्ने ढोका खोलिदिएको छ ।

विश्वभर फ्याटी लिभर रोगको दर बढ्दै गएको र यसले दीर्घकालीन रूपमा सिर्रोसिस, लिभर क्यान्सर र कार्डियोभास्कुलर समस्याको जोखिम बढाउने पृष्ठभूमिमा, हृदय रोगको औषधिको यस्तो नयाँ संयोजनले चिकित्सा क्षेत्रमा ठूलो आशा जगाएको छ । वैज्ञानिकहरूका अनुसार, थप अध्ययन र मानव परीक्षण सफल भएमा 'पेमाफिब्रेट' र 'टेलिमसर्टन'को संयोजन भविष्यमा फ्याटी लिभरका विरामीका लागि सस्तो, सुरक्षित र प्रभावकारी उपचार विकल्प बन्न सक्छ ।

च्युइङगम चपाउँदा ध्यान र स्मरणशक्ति

बढ्छ: नयाँ अध्ययनबाट पुष्टि

काठमाडौँ । च्युइङगम केवल मुख ताजा राख्न मात्र नभई मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन समेत सहयोगी हुने नयाँ अध्ययनले देखाएको छ । अमेरिकाको राष्ट्रिय चिकित्सा पुस्तकालयमा प्रकाशित यस अनुसन्धानमा च्युइङगमले मस्तिष्कमा 'ग्लुटाथियोन' नामक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टको मात्रा बढाउने पाइएको छ, जसले ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता र निर्णय क्षमतामा सुधार ल्याउन मद्दत पुर्‍याउँछ ।

अध्ययनमा ५२ विद्यार्थीलाई दुई समूहमा विभाजन गरी एक समूहलाई च्युइङगम र अर्को समूहलाई कडा पदार्थ चपाउन लगाइएको थियो । दुवै समूहलाई समान समयमा चपाउन भनिएको र मस्तिष्कमा भएको परिवर्तन "भन्ट-एन्चक्स् स्पेक्ट्रोस्कोपी" प्रविधिबाट जाँच गरिएको थियो ।

परिणामअनुसार, दुवै समूहमा ग्लुटाथियोनको मात्रा बढेको देखियो, तर कडा पदार्थ चपाउने समूहमा ध्यान र स्मरणशक्तिमा तुलनात्मक रूपमा बढी सुधार देखियो । यसले चपाउने क्रियाकलापले मस्तिष्कमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने र सोच्ने तथा बुझ्ने क्षमतामा वृद्धि हुने पुष्टि गरेको छ ।

ग्लुटाथियोन शरीरमा प्राकृतिक रूपमा उत्पादन हुने एन्टिअक्सिडेन्ट हो, जसले मस्तिष्क र शरीरलाई हानिकारक अणुहरूबाट बचाउँछ । यसको कमीले अल्जाइमर र पार्किन्सनजस्ता स्नायु रोगको जोखिम बढाउन सक्छ । शोधकर्ताहरूले कडा पदार्थ चपाउन सुझाव नदिएर स्याउ, बदाम, गाजर, मूलाजस्ता कडा खाद्यपदार्थहरूको सेवन गर्ने सल्लाह दिएका छन् । च्युइङगम चपाउँदा पनि ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता बढ्ने भएकाले दैनिक बानीमा यसलाई समावेश गर्न सकिने उल्लेख गरिएको छ ।

विशेषज्ञहरूको सुझाव छ कि चपाउने बानीलाई नियमित आहारसँग जोडेर मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव ल्याउन सकिन्छ ।

राष्ट्रिय....

थप्छन्, “भण्डाको प्रयोगमा नियत निर्णायक हुन्छ । भण्डा आत्मकेन्द्रित प्रदर्शन र लोकीप्रियता कमाउने औजार बन्न थालेको छ । यसको प्रयोगले आज राजनीतिक नाटियकरणको रूप लिएको छ, जुन भण्डाको आत्मा विरुद्ध छ ।” उनी जोड दिन्छन् कि राष्ट्रप्रेम प्रदर्शन गर्ने भन्दा पनि भण्डाको अर्थ बुझ्ने र त्यसका मूल्य बाँच्ने चेतनाको अभाव देखिन्छ । अहिलेका प्रदर्शनहरूमा भण्डा कहिलेकाहीँ प्रतिरोधको प्रतीक भन्दा पनि ब्राण्डिङको औजार बनेको छ ।

‘राष्ट्रिय भण्डा र राष्ट्रगान प्रयोगसम्बन्धी कार्यविधि, २०६९’ ले भण्डाको प्रयोगबारे स्पष्ट नियम तोकेको छ । यसअनुसार, भण्डा उल्टो पारेर ओढ्नु, जलाउनु, च्यात्नु वा व्यापारिक प्रयोजनमा प्रयोग गर्न निषेध छ । शरीरमा भण्डा प्रयोग गर्दा कम्परभन्दा माथिको भागमा मात्र गर्न सकिने व्यवस्था छ । यी प्रावधानहरू भण्डाको गरिमा जोगाउनु बनाइएका हुन्, तर व्यवहारमा यसको पालना कमजोर देखिन्छ । विद्यालयदेखि सरकारी कार्यालयसम्म भण्डा फहराउने तरिका र प्रतीकप्रतिको बुझाइ अबै अपूर्ण छ ।

गृह मन्त्रालयका प्रवक्ता आनन्द काफ्ले भन्छन्, “कार्यविधिको पालना कानुनी भन्दा पनि नैतिक दायित्व हो । नागरिकले भण्डा प्रति सम्मानजनक व्यवहार गरेनन् भने राष्ट्रप्रेमको वास्तविकता शून्य हुन्छ ।” उनले थपे, “राष्ट्रिय प्रतीकको दुरुपयोगले राष्ट्रप्रेम होइन, विपरीत सन्देश दिन्छ ।” उनका अनुसार, कानूनी कारवाहीले मात्रै समस्या समाधान गर्दैन; नागरिक सचेतना नै मूल उपाय हो ।

आजको डिजिटल युगमा भण्डाको प्रयोग नयाँ रूपमा देखा परेको छ । सामाजिक सञ्जालमा प्रोफाइल तस्वीरमा भण्डा राख्ने, अनलाइन हस्ताक्षर अभियानहरूमा भण्डा प्रयोग गर्ने, र विरोध प्रदर्शनहरूमा ‘इमोजी’ भण्डा प्रयोग गर्ने चलनले भण्डाको डिजिटल प्रतीकात्मकता बढाएको छ । तर, यसले राष्ट्रप्रेमको भावनालाई आभासी बनाएको छ । अनलाइनमा भण्डा राख्नु सजिलो भए पनि, त्यसको अर्थ जीवनमा उतार्नु कठिन छ । यो विरोधाभास अहिलेको युवापुस्तामा स्पष्ट देखिन्छ ।

नेपालमा भण्डाको प्रयोगबारे चेतनाको स्तर बढाउन विद्यालय शिक्षा, सञ्चार माध्यम र सार्वजनिक नीति सबैको भूमिका आवश्यक छ । राष्ट्रिय भण्डाको सम्मानबारे विद्यालय तहमै पाठ्यक्रम समावेश गर्नु, सरकारी र गैरसरकारी कार्यक्रममा भण्डाको सही प्रयोग सिकाउने अभ्यास सुरु गर्नु, र सार्वजनिक अभियानमार्फत ‘राष्ट्रिय प्रतीकबारे चेतना’ फैलाउनु जरुरी छ ।

राष्ट्रिय भण्डा कुनै दल, व्यक्ति वा आन्दोलनको निजी सम्पत्ति होइन – यो सम्पूर्ण नेपालीको साझा पहिचान हो । यसको प्रयोग सधैं सन्दर्भयुक्त, सम्मानजनक र जिम्मेवार हुनुपर्छ । भण्डा बोकेर राष्ट्रप्रेम देखाउने होइन, राष्ट्रप्रेमका मूल्यहरू व्यवहारमा उतार्ने संस्कार विकास गर्नु नै साँचो सम्मान हो । जबसम्म भण्डा केवल प्रदर्शनको वस्तु रहन्छ, तबसम्म राष्ट्रप्रेमको भावना सतही मात्र रहन्छ । तर जब नागरिकले यसको प्रतीकात्मक अर्थ आत्मसात् गर्छन्, तब भण्डा साँच्चै राष्ट्रिय गौरवको धरोहर बन्छ ।

अनलाईन....

विज्ञापनमार्फत शुल्क लिएर नक्कली रोजगारी दिने तरिका । प्रारम्भिक चरणमा आकर्षक अफर दिइए पनि पछि, कम्पनी सम्पर्कविहीन हुन्छ ।

फिसिड र बैक स्क्याम – बैक वा सरकारी संस्थाको नाममा पठाइने लिंकमार्फत ग्राहकका बैक विवरण, ओटिपी वा कार्ड नम्बर माग्ने । यस्तो स्क्यामबाट सीधा वित्तीय क्षति हुने घटना बढ्दै गएको छ ।

क्रिप्टो/इन्भेस्टमेन्ट स्क्याम – उच्च प्रतिफलको आश्वासन दिई अनलाइन माध्यमबाट लगानी गराउने र पछि सम्पर्क टुटाउने । यस्ता योजनामा ठगहरूले नक्कली वेबसाइट वा मोबाइल एपको प्रयोग गर्छन् ।

नक्कली च्यारिटी ठगी – प्राकृतिक विपत्ति वा विरामीको उपचारका नाममा दान संकलन गर्ने नाटक गर्दै रकम असुल्ने । प्रायः यस्ता खाता वा लिंक व्यक्तिगत स्तरबाट सञ्चालन गरिन्छ ।

साइबर विज्ञहरूका अनुसार यस्ता ठगीका कारण केवल आर्थिक क्षति मात्र होइन, व्यक्तिगत डाटा चोरीको खतरा पनि बढेको छ । नागरिकका बैक खाता, इमेल र सामाजिक सञ्जाल ह्याक भएर ठगहरूको नियन्त्रणमा पुग्ने घटना बढ्दै गएका छन् । कतिपयले आफ्नो पहिचान (आईडी) र मोबाइल नम्बर दुरुपयोग भएको अनुभव समेत साभा गरेका छन् ।

सावधानीका प्रभावकारी उपाय साइबर सुरक्षा विशेषज्ञहरूका अनुसार अनलाइन सचेतना नै ठगीविरुद्धको पहिलो सुरक्षा पंक्ति हो । उनीहरूका सुझावहरू यस्ता छनः

अज्ञात लिंक, क्युआर कोड वा इमेल अट्याचमेन्टमा क्लिक नगर्नुहोस् ।

ओटिपी, पासवर्ड, बैक विवरण वा कार्ड नम्बर कसैलाई पनि नदिनुहोस् – कुनै पनि वैध संस्थाहरूले यस्तो प्रकारको जानकारी माग्दैन भन्ने कुरामा सचेत रहनुहोस् ।

बैंक, सरकारी निकाय वा सेवा प्रदायकको सन्देश प्राप्त भएमा आधिकारिक वेबसाइट वा एपबाट मात्र जानकारी पुष्टि गर्नुहोस् ।

अत्यन्त आकर्षक अफर, तत्काल प्रतिक्रिया दिन दबाव दिने सन्देश वा “छिटो फाइदा” दिने प्रस्तावमा सतर्क रहनुहोस् ।

अनलाइन जागिर वा लगानीको अफरमा कम्पनी दर्ता प्रमाण, ठेगाना र सम्पर्क नम्बर अनिवार्य रूपमा जाँच्नुहोस् ।

दान वा सहयोगका नाममा रकम पठाउनु अधि संस्थाको वैधता आधिकारिक निकायमार्फत पुष्टि गर्नुहोस् ।

नियमित रूपमा पासवर्ड परिवर्तन गर्नुहोस् र सबै महत्वपूर्ण खातामा दोहोरो-घटक प्रमाणीकरण सक्रिय राख्नुहोस् ।

कानुनी कदम र प्रहरीको भूमिका

ठगीको शंका वा घटना घटेपछि तत्काल नेपाल प्रहरीको साइबर ब्युरो (भोटाहिती, काठमाडौँ) वा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा उजुरी दिन सकिन्छ । हाल उजुरी अनलाइन मार्फत पनि दिन सकिने व्यवस्था रहेको छ । प्रहरीका अनुसार उजुरी दिनु अघि प्राप्त सन्देश, भुक्तानी विवरण, प्रयोग भएको मोबाइल नम्बर, इमेल र अन्य प्रमाण सुरक्षित राख्नुपर्छ ।

साइबर ब्युरोले अनलाइन ठगीका घटनामा अनुसन्धान र अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्य दुवैमार्फत अपराधी पत्ता लगाउने कार्य गरिरहेको छ। साथै, नागरिकलाई समय समयमा अनलाइन सचेतना कार्यक्रम, डिजिटल सुरक्षा तालिम र जनचेतनामूलक अभियानसमेत सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

विशेषज्ञहरूको भनाइमा, डिजिटल युगमा प्रविधिको प्रयोग अनिवार्य भए पनि सुरक्षा सजगता

पनि समान रूपमा आवश्यक छ। बलियो पासवर्ड, दोहोरो-घटक प्रमाणीकरण ९६७०, र नियमित सूचना अद्यावधिक जस्ता साना उपायहरूले ठगीको जोखिम धेरै घटाउँछन् ।

अन्ततः, नागरिकहरूले अनलाइन व्यवहारमा सावधानी र सत्यापनको बानी बसाल्न सके भने अनलाइन स्क्यामिडजस्ता अपराधविरुद्ध सामूहिक सुरक्षा सुनिश्चित गर्न सकिन्छ । “सचेत नागरिक नै सुरक्षित डिजिटल समाजको आधार हुन्,” प्रहरी र विशेषज्ञहरूको साझा सन्देश हो ।

साइबरबुलिङ....

संख्या दोब्बरभन्दा बढी भइसकेको छ ।

व्यक्तिगत असरः मानसिक स्वास्थ्य, पहिचान संकट र आत्मसम्मानको ह्रास

साइबरबुलिङको सबैभन्दा गहिरो र दीर्घकालीन असर व्यक्ति स्वयंको मानसिक स्वास्थ्यमा पर्छ । डिप्रेसन, तनाव, आत्मविश्वासको कमी, सामाजिक अलगाव र आत्मपहिचान संकटजस्ता समस्या बढ्दै गएका छन् । पीडितहरूले आफूलाई निरन्तर निगरानीमा रहेको महसुस गर्छन्, जसले उनीहरूको स्वतन्त्रता र आत्म-सम्मानमा प्रत्यक्ष चोट पुर्‍याउँछ ।

पोखरामा गरिएको एक अध्ययन (४५० किशोरकिशोरी सहभागी) ले देखाएको छ कि ३७ प्रतिशतले कुनै न कुनै रूपमा साइबर उत्पीडनको सामना गरेका थिए - जसमध्ये अधिकांशले अपमानजनक सन्देश, मिम वा निजी फोटोको दुरुपयोग भेलेका थिए । यस्ता घटनाले केवल मानसिक पीडा मात्र होइन, अध्ययनमा ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ, सामाजिक सम्बन्धमा दूरी र आत्मघातसम्मका जोखिमहरू पनि बढाउँछ ।

किशोरी गोमा कार्कीको आत्महत्या नेपालमा साइबर बुलिङको भयावह उदाहरण हो । फेक फेसबुक एकाउन्टमार्फत चरित्र हत्या र अफवाह फैलाइएपछि उनले आत्महत्या गरिन् । परिवार र विद्यालयले मानसिक सहयोग नपाउँदा यस्तो त्रासदी दोहोरिन सक्ने जोखिम अझ बढेको देखिन्छ ।

त्यसका विपरीत, केही पीडितहरूले साहसिक प्रतिकार पनि गरेका छन् । गायिका एलिना चौहानले एआइद्वारा निर्मित फेक भिडियो भाइरल भएपछि, कानुनी बाटो समातिन् र सार्वजनिक रूपमा आवाज उठाइन् । उनले पीडितहरूलाई डरभन्दा बढी विवेक र कानुनी चेतनामा जोड दिइन् । तर, यस्तो प्रतिकार धेरैका लागि सम्भव हुँदैन । धेरैजसो पीडितहरू मौन रहन्छन्, जसले समस्या भन्नु गहिरो बनाउँछ ।

सामाजिक असरः विभाजन, नकारात्मकता र विश्वासको संकट साइबरबुलिङको प्रभाव केवल व्यक्तिगत स्तरमा मात्र सीमित छैन । यसले समाजमा विभाजन, घृणा र अविश्वासको वातावरण सिर्जना गरेको छ । गलत सूचना र ट्रोलिङ अब व्यक्तिगत मनोरञ्जन नभएर राजनीतिक र वैचारिक हतियार बनेका छन् । राजनीतिक नेताहरू, सामाजिक अभियन्ता, कलाकार र पत्रकारहरू बढी प्रभावित छन् ।

२०८२ भदौमा केपी शर्मा ओलीविरुद्ध सामाजिक सञ्जालमा भएको ट्रोलिङले सडक प्रदर्शनहरूलाई हिंसात्मक बनाएको उदाहरण अहिले पनि ताजा छ । यसबाट देखिन्छ कि साइबर हिंसाले केवल अनलाइन वातावरणमै सीमित असर गर्दैन, यसले भौतिक हिंसालाई पनि उक्साउन सक्छ । यस्तो प्रवृत्तिले लोकतान्त्रिक मूल्य,

अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता र सामाजिक एकतालाई चुनौती दिइरहेको छ ।

महिलाहरू अझ बढी जोखिममा छन् । सेक्सटर्सन (नाङ्गो फोटो ब्याकमेल), स्टकिङ (निगरानी) र फेक कन्टेन्टमार्फत हुने चरित्र हत्याले उनीहरूको सामाजिक प्रतिष्ठा र व्यावसायिक जीवनमा गम्भीर क्षति पुर्‍याएको छ । यसले लैङ्गिक असमानतालाई भन्नु बलियो बनाउँछ र महिलाहरूलाई सार्वजनिक जीवनबाट पछाडि धकेल्छ ।

चर्चित व्यक्तित्वहरू शिकारः चरित्र हत्याको जालमा फँसेका अनुहारहरू

नेपालमा साइबरबुलिङले केवल सामान्य व्यक्तिलाई मात्र होइन, प्रतिष्ठित व्यक्तित्वहरूलाई पनि गम्भीर रूपमा प्रभावित पारेको छ । गायिका एलिना चौहान, नृत्याङ्गना अनु परियार, पत्रकार तथा राजनीतिज्ञ रवीन्द्र मिश्र, सामाजिक अभियन्ता सुदर्शन गुरुङ र नेतृ हिसिला यमी यी सबै यसका प्रत्यक्ष शिकार बनेका छन् ।

विशेष गरी हिसिला यमीको घटनाले चरित्र हत्याको अन्तर िष्ट्रिय रूप देखायो । सन् २०१३ मा विदेशी मिडियाले प्रमाणविनै उनलाई “नेपालकी सबैभन्दा भ्रष्ट महिला” भनेर लेखेपछि, सो समाचारलाई नेपालभित्र सामाजिक सञ्जाल र अनलाइन मिडियामा अत्यधिक प्रचार गरियो । त्यसको परिणामस्वरूप उनको राजनीतिक करियरमा दीर्घकालीन ह्रास आयो । यस्तो घटना केवल उनको व्यक्तिगत प्रतिष्ठामाथिको आघात होइन, यसले देखाउँछ कि कसरी अन्तर्राष्ट्रिय दुष्प्रचारले पनि राष्ट्रिय स्तरमा जनमतलाई प्रभावित पार्न सक्छ ।

समाधानका उपायः कानुनी शक्तता, शिक्षा र सामाजिक चेतना

साइबरबुलिङ नियन्त्रणका लागि केवल कानुनी दायरामा सीमित प्रयास पर्याप्त छैन । विशेषज्ञहरूले यसलाई बहुआयामिक समस्या मानेका छन्, जसको समाधान शिक्षा, प्रविधि र समाजको सहभागितामार्फत सम्भव छ । इलेक्ट्रोनिक ट्रान्जेक्सन ऐन, २०६३ ले अनलाइन दुष्प्रचारलाई अपराधको रूपमा व्याख्या गरे पनि यसको कार्यान्वयन कमजोर रहेको छ । साइबर ब्युरोमा सीमित जनशक्ति र प्रविधिक अभावले छिटो अनुसन्धानमा अवरोध पुर्‍याउँछ । यसलाई दुरुस्त गर्न सरकारसँगै निजी क्षेत्र र नागरिक समाजको सहकार्य आवश्यक छ ।

विद्यालय र विश्वविद्यालय तहमा डिजिटल साक्षरता र साइबर एथिक्सका विषयहरू अनिवार्य रूपमा पढाउनुपर्ने आवश्यकता बलियो रूपमा देखिएको छ । युवा पुस्तालाई केवल प्रविधि प्रयोग गर्ने सीप होइन, जिम्मेवार प्रयोग गर्ने चेतनाको आवश्यकता छ । साथै, अभिभावकहरूले पनि आफ्ना बालबालिकाको अनलाइन व्यवहारबारे सचेत हुनुपर्छ - निगरानी र संवाद दुवै जरुरी छन् । फेसबुक, टिकटक, युट्युब र एक्स जस्ता कम्पनीहरूसँग सहकार्य गरी फेक कन्टेन्ट हटाउने संयन्त्र सुदृढ बनाउनुपर्ने सिफारिस विशेषज्ञहरूले बारम्बार दोहोर्‍याएका छन् । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा डेटा साफेदारी र कानुनी सहयोगको प्रणाली विकास गर्न सके मात्र साइबर अपराध नियन्त्रण प्रभावकारी बन्न सक्छ ।

त्यस्तै, साइबरबुलिङका पीडितहरूको लागि निःशुल्क मनोपरामर्श (काउन्सेलिङ) केन्द्रहरू स्थापना गर्नु, कानुनी सहयोग उपलब्ध गराउनु र पुनर्वास कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु दीर्घकालीन

समाधानको हिस्सा बन्न सक्छ ।

साइबरबुलिङले केवल व्यक्ति र समाजलाई मात्र होइन, समग्र लोकतान्त्रिक मूल्य र सभ्यताको नैतिक आधारलाई कमजोर बनाएको छ । यस समस्याको समाधान कानुनले मात्र गर्न सक्दैन; यसका लागि विवेक, नैतिकता र सामाजिक उत्तरदायित्वको भावना आवश्यक छ ।

डिजिटल युगमा सूचना शक्ति हो, तर विवेकविना शक्ति विनाशकारी बन्न सक्छ । त्यसैले, हरेक नागरिकले अनलाइन माध्यमलाई जिम्मेवार र सहानुभूतिपूर्ण रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ । घृणा होइन, समझदारी र सत्यमा आधारित संवादले मात्र समाजलाई एकतामा बाँध्न सक्छ । नेपाललाई सुरक्षित र स्वस्थ डिजिटल समाज बनाउनका लागि सरकार, मिडिया, नागरिक समाज र व्यक्तिगत प्रयोगकर्ताहरू सबैले आ-आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्नेछ । विवेकको ज्योति बालेर मात्र हामी अनलाइन अन्धकारबाट बाहिर निस्कन सक्छौं ।

चाँगुनारायणमा....

पनि जानकारी दिए ।

नगरका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मोहन कुमार श्रेष्ठले चाँगुनारायण पहिरोको उच्च जोखिम क्षेत्र रहेकोले सरोकारवालासँग सहकार्य गर्दै विपद् न्यूनीकरणका कार्यहरू अधि बढाइरहेको बताए । कार्यक्रममा वडा नं. २ का वडा अध्यक्ष तथा नगरको वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समितिका संयोजक सोम प्रसाद प्रधानले विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी कानुनी तथा नीतिगत संरचनालाई सुदृढ गर्दै आगामी दिनमा जिइएसआई अवधारणालाई प्राथमिकतामा राखी बजेट विनियोजन गरिने जानकारी दिइयो ॥

अभिमुखिकरण कार्यक्रममा राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण (एनडिआरआरएमए) का उपसचिव गोमा देवी चेमजोङ्ले २०८१ मा तयार गरिएको रणनीतिक कार्ययोजनाबारे प्रस्तुतीकरण गरेको थियो ।

कार्यक्रममा नगरपालिकाका कार्यपालिका सदस्य, वडाध्यक्ष तथा सदस्य, विभिन्न शाखा प्रमुख, स्वयंसेवकसहित ३५ जनाको सहभागिता रहेको थियो । कार्यक्रम चाँगुनारायण नगरपालिकाको आयोजनामा, आइसेट नेपाल र डिसिए नेपालको सहयोगमा तथा राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणको सहकार्यमा सम्पन्न भएको हो ।

कार्यक्रममा आइसेट नेपालका कार्यक्रम संयोजक अशोक महर्जन, फिल्ड अधिकृत भरत ढुंगाना तथा चाँगुनारायण नगरपालिका विपद् व्यवस्थापन उपशाखा प्रमुख दिनेश थापाले सहजीकरण गरेको थियो ।

जेन-जी...

हुनुपर्ने आवश्यकतालाई बल दिएको छ ।

स्थानीय प्रशासन ऐन, प्रहरी ऐन, सशस्त्र प्रहरी ऐन र सैनिक ऐनले संकट समयमा राज्यका निकायका अधिकार र दायित्व स्पष्ट रूपमा तोकिएका छन् । तथापि, जेनजी आन्दोलनका घटनामा ती कानुनी प्रावधानहरू कार्यान्वयनमा ल्याउन असफलता स्पष्ट देखियो । प्रमुख जिल्ला अधिकारी (प्रजिअ) र जिल्ला सुरक्षा समितिहरूले पर्याप्त पूर्वतयारी नगरेको, जोखिम मूल्याङ्नमा ध्यान नदिएको र सूचनाको समयमै आदानप्रदान नगरेको तथ्यहरू बाहिर आएका छन् । संविधानले सुनिश्चित गरेको नागरिक स्वतन्त्रता र राज्यको सुरक्षा दायित्वबीचको सन्तुलन कायम राख्न असफलता प्रशासनिक दक्षता र कानुनी संवेदनशीलताको

अभावको परिणाम हो ।

शासनविद् डा. मणि पौडेलका अनुसार, “नेपालको प्रशासनिक संयन्त्र अबै पनि संकट व्यवस्थापनभन्दा आदेश पालनामा केन्द्रित छ, जसले वृत्त निर्णय र उत्तरदायित्व दुवैलाई कमजोर बनाएको छ ।” यस्तै, कानुनी संरचना लचिलो नहुँदा आकस्मिक परिस्थितिमा प्रतिक्रियात्मक निर्णयहरू हावी हुने प्रवृत्ति देखा परेको छ । यसले नागरिक अधिकार र राज्यको दायित्वबीचको सन्तुलन भत्काएको छ ।

घटनाको कारण, जिम्मेवार निकाय र सम्भावित पड्‍यन्त्रको पहिचानका लागि नागरिक समाज, कानुनविद्, मानव अधिकार आयोग र राजनीतिक दलहरूले स्वतन्त्र छानविन आयोग गठनको माग गरिरहेका छन् । मृतकका परिवारलाई क्षतिपूर्ति, घाइतेहरूको उपचार, र नष्ट भएका सांस्कृतिक सम्पत्तिको पुनर्निर्माणका लागि तत्काल कदम चाल्नुपर्ने आवाज तीव्र बनेको छ । विश्लेषकहरूका अनुसार, पारदर्शी छानविन र स्पष्ट जिम्मेवारी निर्धारण विना राज्यप्रतिको सार्वजनिक विश्वास पुनःस्थापित गर्न सकिँदैन ।

नागरिकहरूमा प्रष्ट देखिएको असन्तुष्टि केवल घटनाको परिणाम होइन; यो लामो समयदेखि चल्दै आएको गैरजवाफदेहिता, राजनीतिक अस्थिरता र संस्थागत असक्षमताको संचयी परिणाम हो । कानुनी विशेषज्ञहरूका अनुसार, “यो संकटले नेपालको शासन प्रणालीलाई केवल प्रतिक्रियात्मक होइन, उत्तरदायी र नागरिकमुखी बनाउने अवसर पनि दिन सक्छ ।” त्यसका लागि कानुनी सुधार, सुरक्षा नीति पुनःसंरचना र प्रशासनिक दक्षता वृद्धिको आवश्यकता छ ।

राजनीतिक वृत्तमा अहिले नयाँ जनादेशको माग तीव्र छ । समानुपातिक प्रतिनिधित्व बलियो पार्ने, संघीय संरचनालाई व्यवहारमा प्रभावकारी बनाउने, र प्रशासनिक संयन्त्रलाई राजनीतिक हस्तक्षेपमुक्त बनाउने प्रस्तावहरू अगाडि आएका छन् । विश्लेषकहरू भन्छन्, “सुधारको मर्म केवल राजनीतिक स्थायित्व होइन; यो नागरिकको विश्वास, आर्थिक पुनर्जागरण र संस्थागत पारदर्शितासँग पनि प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको छ ।”

फागुन २१ मा प्रस्तावित आम निर्वाचनलाई नयाँ जनादेशका रूपमा हेरिँदछ–जहाँ नागरिकहरूले केवल दलगत राजनीतिमा होइन, प्रणालीगत सुधारका लागि मत दिन सक्नेछन् । अर्थशास्त्रीहरूले राजनीतिक स्थायित्व, कानुनी स्पष्टता र प्रशासनिक पारदर्शिताका आधारमा आन्तरिक तथा विदेशी लगानी बढ्ने तर्क गरेका छन् । दीर्घकालीन आर्थिक नीतिहरू, रोजगारी सृजनामुखी कार्यक्रम र आत्मनिर्भर उत्पादन प्रणालीलाई प्राथमिकतामा राख्ने नीति आवश्यक देखिएको छ ।

भाद्र २३-२४ का घटनाले नेपालका राजनीतिक, प्रशासनिक र कानुनी संयन्त्रहरूमा गहिरो कमजोरी उजागर गरेको छ । यो आकस्मिक संकट मात्र होइन; वरु लामो समयदेखि राज्य संयन्त्रमा जमेको गैरजवाफदेहिता, अस्थिरता र संस्थागत असन्तुलनको परिणाम हो । राज्यका सबै अंगहरू–कार्यपालिका, विधायिका र न्यायपालिका–बीचको समन्वय र उत्तरदायित्वको पुनर्निर्माण आवश्यक छ । पारदर्शी छानविन, दीर्घकालीन संरचनात्मक सुधार र नागरिक-केन्द्रित शासन नै समाधानको बाटो हो ।

नेपालले अब शासन प्रणाली पुनर्विचार गर्नुपर्छ–जहाँ कानूनको शासन, नागरिक अधिकार र सुरक्षा नीतिबीच सन्तुलन पुनःस्थापित होस् । राजनीतिक नेतृत्वले संकटबाट सिक्दै पारदर्शिता, उत्तरदायित्व र दक्षताको संस्कृतिलाई संस्थागत रूप दिन सके मात्र दीर्घकालीन स्थायित्व सम्भव छ । यही बाटोले नेपाललाई लोकतान्त्रिक सुदृढीकरण र समावेशी विकासतर्फ अग्रसर गराउनेछ ।

प्रकाशक/कार्यकारी सम्पादक: दीपक श्रेष्ठ, सम्पादक: दीपिका श्रेष्ठ, व्यवस्थापक: दिवस श्रेष्ठ, कार्यालय: सुन्दरनगर, मध्यपुर थिमि-३, भक्तपुर, फोन: ६६३३६५२, ९८५११०२२७३,
मज्जा: प्रिन्ट स्काई, रक्तकाली, काठमाडौं । News Portal : www.thimitimes.com.np/